

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

Campus Baixada Santista

ELIZABETH RODRIGUES DE ANDRADE

PEDAGOGIA DO ESPORTE E *TAEKWONDO*:
Possibilidades de intervenção em saúde

Santos

2012

ELIZABETH RODRIGUES DE ANDRADE

PEDAGOGIA DO ESPORTE E *TAEKWONDO*:

Possibilidades de intervenção em saúde

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de São Paulo como parte dos
requisitos curriculares para obtenção do título de
bacharel em Educação Física - Modalidade Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira

Santos

2012

ELIZABETH RODRIGUES DE ANDRADE

PEDAGOGIA DO ESPORTE E *TAEKWONDO*:

Possibilidades de intervenção em saúde

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso defendido por Elizabeth Rodrigues de Andrade e aprovado pela Banca Examinadora em 19/02/2013.

Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira

Orientador

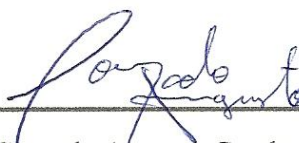
Santos

2012

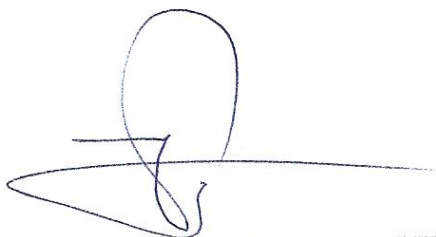
Banca Examinadora

Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira

Orientador



Prof. Dr. Conrado Augusto Gandara Federici



Prof. Dr. Vinícius Demarchi Silva Terra

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio e incentivo às minhas escolhas, principalmente em cursar Educação Física e seguir o meu sonho em trabalhar com o *Taekwondo*. Além disso, por me ouvir falar em casa sobre este tema exaustivamente. E por se empolgarem comigo a cada descoberta dentro da Universidade.

Agradeço ao meu orientador por toda dedicação, incentivo, organização, explicações e auxílio em todos os momentos da pesquisa e da realização deste trabalho. E o mais importante: agradeço por nunca me dar as respostas prontas, e sim, meios para se chegar até elas.

Agradeço aos meus amigos por aliviarem os meus momentos de tensões causados pelos trabalhos acadêmicos. E aos amigos de sala de aula pela companhia integral nesses quatro anos.

Agradeço ao meu mestre de *Taekwondo* por todos os ensinamentos, oportunidade e principalmente confiança em fazer daquilo que eu amo a minha futura profissão.

Agradeço aos meus companheiros de treino, alunos e participantes dessa pesquisa pela grande troca de experiência, e me ajudarem a crescer dentro e fora do *Dojan*.

Por fim, agradeço a todos que de alguma forma participaram da minha vida, da minha formação acadêmica e que me fizeram chegar até esse momento.

Resumo

Os objetivos deste estudo consistiram em desenvolver uma proposta de ensino do *Taekwondo* que considerasse a diversidade humana, compreender as possibilidades didático-pedagógicas do ensino do *Taekwondo*, e; analisar a possível relação da prática do *Taekwondo* como tempo e espaço de lazer, saúde e qualidade de vida. Participaram da pesquisa catorze voluntários (quatro no primeiro unidade e dez no segundo), respeitando os seguintes critérios de inclusão: serem professores, alunos ou funcionários da UNIFESP-CBS; ambos os sexos; faixa etária de 18 a 70 anos; com ou sem experiência em lutas e/ou na prática do *Taekwondo*. O único critério de exclusão foi ter tido frequência inferior a 75%. A proposta foi desenvolvida em 16 aulas, com duração de uma hora e frequência de duas vezes por semana. Como instrumentos de coleta de dados foram utilizados a observação participante e a aplicação de três questionários. O primeiro com o intuito de traçar um perfil dos voluntários, através de experiências prévias e o que os motivaram a participar da pesquisa. O segundo com o objetivo de verificar se as expectativas estavam sendo atendidas até o momento e também sobre a aprendizagem. O terceiro esteve relacionado aos aspectos da proposta de ensino como um todo e ainda sua relação com qualidade de vida, saúde e lazer. A proposta de ensino foi dividida em quatro unidades (Diagnóstico, Técnico-tática, Tático-técnica e *Taekwondo* Competitivo), na qual cada uma possuía um enfoque diferente com o intuito foi de que o voluntário tivesse vivência dos elementos que compõem o *Taekwondo*. Diante do exposto, notou-se que os voluntários se mostraram satisfeitos com a proposta, destacando a aprendizagem obtida dentro da intervenção. Além disso, os mesmos afirmaram que a prática do *Taekwondo* nessa perspectiva está relacionada com os aspectos de lazer, saúde e qualidade de vida. Dentre as justificativas desta relação, os voluntários citaram: acessibilidade, sociabilidade, benefícios trazidos pela prática. Dessa forma, entendemos que se trata de uma proposta possível de ser desenvolvida em quaisquer contextos de intervenção, inclusive em unidades de saúde. Isso porque, mesmo com limites estruturais (local e equipamentos), a proposta pode ser desenvolvida com um ótimo nível de satisfação por parte dos voluntários. Assim, entendemos ser uma proposta que não impactaria em custos (financeiros) elevados para os sistemas de saúde, podendo ser desenvolvida, inclusive, em parcerias com espaços disponíveis nas diversas comunidades. Com participação de um grupo heterogêneo, incluindo diversidade de experiências prévias e expectativas que os participantes possam ter.

Palavras-chave: Pedagogia do Esporte. *Taekwondo*. Lazer. Saúde. Qualidade de Vida.

Abstract

The aim of this study was to develop a proposal of *Taekwondo* teaching that would consider the human diversity, to comprehend the didactic-pedagogical possibilities of *Taekwondo* teaching, and; to analyze the possible connection between *Taekwondo* practice and the time and space of leisure, health and life quality. Fourteen volunteers participated in the research (four at the first unity and ten at the second one), respecting the inclusion criteria: being teachers, students and employees of UNIFESP-BS; both sexes; in the age range of 18 to 70 years; with or without experiences in fights and/or in *Taekwondo* practice. The only exclusion criteria was a below 75% of frequency. The proposal was developed in 16 classes, with one hour of duration and frequency of two times a week. As the data collection tools, were used participant observation and application of three questionnaires. The first one with the aim of tracing the profile of the volunteers, through previous experience and what motivated them to participate of the research. The second one had the aim of verify if the expectations were being satisfied and also about what they learnt until that moment. The third one was related to the aspect of the teaching proposal as a whole and their connection with leisure, health and life quality aspects. The teaching proposal was divided in four unities (Diagnosis, Technical-tactic, Tactic-technical and Competitive *Taekwondo*), each one with a different focus with the aim of the volunteer to have the experience through the *Taekwondo* components. Given the above, has been noticed that the volunteers were satisfied with the proposal, highlighting the learning gained in the intervention. Besides, they claimed that the *Taekwondo* practice in this perspective was related with leisure, health and life quality aspects. In the justifications of this connection, the volunteers cited: accessibility, sociability, benefits brought by the practice. This way, we understood that is a proposal possible of being developed in any intervention contexts, including in health unities. This because, even with structural limits (location and equipment), the proposal could be developed with a great level of satisfaction of the volunteers. Thus, we understand that the proposal would not impact the high costs (financial) for the health system, being developed, including partnerships with evaluable spaces in diverse kinds of communities. With the participation of a heterogeneous group, including a diversity of previous experiences and expectations that the participants could have.

Keywords: Sport Pedagogy. *Taekwondo*. Leisure. Health. Life Quality.

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 – <i>Taekwondo</i> : entre a arte marcial e o esporte.....	10
2.2 – Pedagogia do Esporte e <i>Taekwondo</i>	13
3. MATERIAL E MÉTODO.....	17
3.1 – Voluntários da pesquisa.....	17
3.2 - Aspectos éticos da pesquisa.....	18
3.3 - Desenvolvimento da pesquisa.....	18
3.4 – Instrumentos de coleta de dados.....	18
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
4.1 – A proposta de ensino.....	20
4.2 – A perspectiva dos alunos.....	29
5. CONCLUSÃO.....	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
ANEXO.....	56
APÊNDICES	58

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, as artes marciais têm ganhado cada vez mais espaço no mundo esportivo. Podemos ver através da grande exposição que o Mixed Martial Arts¹ (MMA) recebe do público, sendo vendidos pela mídia como verdadeiros espetáculos. Esse esporte chama a atenção de espectadores para diferentes modalidades de artes marciais, entre elas o *Taekwondo*.

Meu primeiro contato com o *Taekwondo* foi na escola, quando eu ainda era criança. Ainda não entendia muito bem a filosofia e os fundamentos desta arte marcial, mas era a aula que eu mais gostava. Após alguns anos, o professor responsável pelas aulas saiu da escola e não colocaram mais ninguém em seu lugar. Dessa forma, perdi contato com a modalidade.

Em 2007, voltei a praticar a modalidade em uma academia. Após alguns anos, despertou o desejo de algum dia me tornar mestre e ministrar aulas, e esse foi o motivo pelo qual eu ingressei no curso de Educação Física.

Quando ingressei na universidade percebi, ao longo dos anos, que era escassa a abordagem de temas sobre artes marciais ou lutas. Mesmo assim, não desisti de realizar um trabalho na área. No terceiro ano da graduação, ingressei no Grupo de Estudo e Pesquisa Corpo e Cultura (GEPECC), no qual uma das linhas de pesquisa trabalha com as áreas de pedagogia, esporte e educação. Sempre me interessei por essa área de pedagogia de ensino relacionado ao esporte. No grupo, pude conhecer as possibilidades que podemos ter na prática e no ensino do esporte, e não apenas aquele modelo advindo do esporte profissional.

Acredito que uma das possibilidades de ensino do *Taekwondo* esteja relacionada à saúde, lazer e qualidade de vida, aspectos estes que são bem presentes no curso de graduação em Educação Física da Universidade Federal de São Paulo – *Campus Baixada Santista* (UNIFESP-BS).

¹O MMA é caracterizado pelo emprego de técnicas corporais oriundas de diversas artes marciais e/ou esportes de combate (ALMEIDA, MORAES E OLIVEIRA, 2008).

Entretanto, como citado anteriormente, vejo uma timidez em relação às artes marciais no conteúdo pedagógico dos cursos de graduação em Educação Física. Assim, acredito que esse trabalho possa fomentar maiores compreensões sobre a área, aumentando assim o número de pessoas que tenham a oportunidade de conhecer o *Taekwondo*, como uma proposta de ensino não só em academias, mas também em diversos outros cenários como escolas, espaços de lazer, unidades de saúde, etc.

Dessa forma, acredito que a população possa se beneficiar com novas práticas corporais que levem ao aumento da qualidade de vida e saúde, assim como novas possibilidades de lazer.

Com isso, a pesquisa tem como objetivo desenvolver uma proposta de ensino do *Taekwondo* que considere a diversidade humana. Também possui os seguintes objetivos específicos:

- Compreender as possibilidades didático-pedagógicas do ensino do *Taekwondo* no que se refere à intervenção em saúde;
- Analisar a possível relação da prática do *Taekwondo* como tempo e espaço de lazer, saúde e qualidade de vida.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 – *Taekwondo*: da arte marcial ao esporte²

O *Taekwondo* é uma arte marcial coreana que vem se desenvolvendo por mais de dois mil anos. A palavra *Taekwondo* significa “a arte dos pés e das mãos”. (Tae = pés, kwon = mãos e do = arte). Envolve chutes, socos, saltos, bloqueios, esquivas, e defesas. É um estilo de defesa-pessoal e também um sistema de competições no qual suas técnicas ganharam reconhecimento internacional. O *Taekwondo* moderno é a arte marcial que mais cresce e se desenvolve do mundo (LEE e RICKE, 1999).

A primeira dinastia da Coréia ocorreu por volta de 1122 a.C. e pertencia a um chinês nobre chamado Kit-ze. Em 193 a.C., Wiman, também chinês, invadiu e dominou a região. As tribos que escaparam da dominação chinesa reuniram-se em três reinos com estruturas políticas independentes – Silla (57 a.C. – 935 d.C., no sudeste da Coréia), Koguryiu (37 a. C. – 668 d.C., no norte da Coréia) e Back Je (18 a.C. – 660 d.C., no sudoeste da Coréia). O reino de Silla, menor dentre os três, era constantemente invadido e saqueado por seus vizinhos. Para sair desta situação, no reino de Chin Heung, jovens aristocratas e militares formaram uma tropa de elite denominada *Hwarang Do* – Corpo de Flores. Os integrantes da tropa recebiam uma preparação rigorosa, lenta e silenciosa, carregado de valores filosóficos baseados no budismo, obtendo como princípios: obediência ao rei, respeito aos pais, lealdade para com os amigos, nunca recuar ante o inimigo e só matar quando não houvesse alternativa. Posteriormente, esses princípios serviriam de base para a formação da estrutura filosófica do *Taekwondo* moderno (PIMENTA, 2007).

O exército *Hwarang Do* treinava com lanças, arco-e-flecha, espada e também se adestrava na prática da disciplina física e mental, desenvolvendo várias formas de lutas com os pés e as mãos com treinos em escalar montanhas escarpadas, nadar em rios turbulentos nos meses de frio e se concentrava impiedosamente na tarefa de defender sua terra e seu código de honra (DUARTE, 2004). Dessa forma, o exército

² O contexto histórico do *Taekwondo* está presente neste capítulo como forma de elucidar as transformações que ocorreram nesta arte marcial até adquirir, no *Taekwondo* moderno, seu caráter esportivo.

não só defendeu seu território, mas também iniciou uma expansão territorial, derrotando os chineses, unificando e fortalecendo o seu território.

No ano de 780 d.C. ocorreu o assassinato do rei Wongato, e o reino de Silla começou a se desestruturar e como revolta, a tropa militar *Hwarang Do* começou a abandonar os seus princípios, se caracterizando como um grupo semelhante aos que invadiram o reino anteriormente. Em 892 d.C., um nobre chamado Kio Wing formou o reino independente chamado Paek-Je. Em 901 d.C. Kun Gye, filho bastardo do rei assassinado, fundou o reino de Koguryo, voltando assim a existir três reinos distintos. O reino Koguryo começou a ser chamada de Koryo, dando origem posteriormente a palavra Coréia e começando a Idade Média do país. No período Koryo (918 – 1392), na Coréia, praticava-se um *Taekwondo* primitivo chamado *Soo Bak*, vindo de Okinawa e introduzido como tradição folclórica coreana junto à outra prática que futuramente daria origem ao *Taekwondo*, chamado de *Taekyon* (PIMENTA, 2007).

Segundo Kim e Silva (2000), durante a invasão e ocupação japonesa na Coréia, entre os anos de 1910 a 1945, foi proibida qualquer manifestação cultural que tivesse raízes coreanas, incluindo a prática do *Taekyon*. Mesmo assim esta prática nunca deixou de ser realizada, clandestinamente, principalmente entre os monges budistas.

Com a derrota do Japão na II Guerra Mundial, os coreanos puderam voltar a praticar e treinar abertamente suas artes marciais como *Tekyon* (PIMENTA, 2007). Passando-se dez anos, em 1955, durante a Guerra da Coréia, um grupo liderado pelo General Choi Hong Hi juntou seus esforços e, após diversas divergências, uniram diferentes escolas e estilos de artes marciais coreanas adotando o nome de *Taekwondo* (MARTA, 2000). De acordo com Pimenta (2007), além da unificação das artes marciais, foram padronizados os valores filosóficos e os princípios que o praticante do *Taekwondo* deveria seguir: cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável. Estes eram advindos do código filosófico dos *Hwarang Do*, com adaptações para demonstrar valores patrióticos, e necessidade de divulgação do *Taekwondo* atual.

A fim de reconstruir seu patrimônio histórico após a ocupação japonesa, inicia-se o processo de divulgação do *Taekwondo*, através da disseminação de instrutores coreanos em 1960 para ensinarem o *Taekwondo* em diversos países (NAKAMURA, 2008).

Assim, o *Taekwondo* passou a ser conhecido como “*Taekwondo* moderno” durante aquela década (LEE e RICKE, 1999). Após uma grande disseminação desta arte marcial, os coreanos sentiram a necessidade de criar federações que controlassem as

regras do *Taekwondo* moderno. Sendo formadas as Federações: *International Taekwondo Federation* (ITF) em 1967 e *World Taekwondo Federation* (WTF) em 1971.

O *Taekwondo* ganhou caráter Olímpico a partir de 1988 nos Jogos Olímpicos de Seul a título de demonstração, e em Sydney 2000 foi oficialmente disputado (DUARTE, 2004).

Ao longo de sua história podemos acompanhar o desenvolvimento do Taekwondo, até a sua conceituação como esporte moderno:

Partindo-se desta afirmação, identificam-se fatores e possíveis interesses que levaram uma prática essencialmente amadora local, de buscas de benefícios intrínsecos (defesa de território, manutenção do equilíbrio vital, busca de estilo de vida pautado em preceitos filosóficos orientais), para uma prática majoritariamente espetacular, onde a intenção é, também, a aquisição de benefícios extrínsecos (dinheiro, mercadorias, prêmios, status, capital financeiro) (PIMENTA, 2007, p. 4).

Como já exposto, a divulgação foi essencial para o aumento do número de praticantes do *Taekwondo*, e a mídia teve grande influência nesse aspecto. De acordo com o mesmo autor, muitas mudanças no *Taekwondo* ocorreram devido a esses fatores:

Com o avanço do capitalismo e da espetacularização esportiva, as regras, garantidas por um aparato legal e burocrático específico da estrutura esportiva e do Estado, servirão às regras de entretenimento e às regras econômicas. Suas mudanças, garantidas pelos meios legais da estrutura burocrática esportiva, garantidas pelo Estado, seguem as orientações mercadológicas, muito mais que as orientações pautadas no princípio da igualdade de oportunidades. Exemplos oportunos são encontrados em diversas modalidades, do vôlei ao *Taekwondo*. No caso da primeira prática – sua federação mundial fez mudanças drásticas em seu quadro de regras como a retirada da vantagem para que os sets ocorram com pontos corridos, no caso do *Taekwondo* sua federação mundial também foi obrigada a realizar diversas mudanças em sua prática, da vestimenta à contagem de pontos. Todas essas mudanças visam o mesmo objetivo: Tornam as competições mais rápidas e emocionantes para o espectador, pois garantem a competitividade dos jogos – aumentando sua veiculação e consequentemente sua venda (PIMENTA, 2007, p. 80).

Através destes modelos trazidos do esporte profissional, os praticantes e os interessados em praticar o *Taekwondo*, podem, muitas vezes, ser limitados quanto às possibilidades de prática e vivência do mesmo. A crítica não se baseia na possibilidade deste ser realizado como esporte, e sim deixar cair em esquecimento que o *Taekwondo* possui diversos modos e razões de utilização e não só a de rendimento profissional.

Dessa forma, é que esta proposta de ensino se baseia nos princípios da pedagogia do esporte, explicitado a seguir.

2.2 – Pedagogia do Esporte e *Taekwondo*

O esporte está fortemente presente no nosso cotidiano, e é um fenômeno altamente difundido. De acordo com Paes (2000, p.33), “[...] podemos compreender o esporte como uma atividade humana, ou mesmo patrimônio cultural da humanidade, cuja prática poderá apresentar-se com diferentes funções”. Dessa forma, é possível entender o esporte como um fenômeno não somente relacionado com o mundo esportivo dos atletas, dirigentes e comissões técnicas, mas também como uma expressão do mundo moderno.

Segundo Tubino (2006), o esporte é classificado em 3 (três) níveis diferentes:

- Esporte-desempenho / esporte de alto rendimento;
- Esporte-educação / esporte educacional;
- Esporte-participação / esporte e lazer.

No primeiro, a manifestação esportiva se dá no campo profissional, no qual a perspectiva do rendimento está ligada à alta performance do universo das competições locais, regionais, estaduais e internacionais. Estas, obedecem regras rígidas e códigos rígidos, sendo específicos para cada modalidade.

Na segunda, o esporte se dá no campo do universo escolar, na qual a Educação Física escolar é protagonista. Assim, tem-se a escola e as aulas de Educação Física como locus privilegiado da prática esportiva, calcada nos princípios da formação de jovens e preparação para o exercício da cidadania.

Na terceira e última, o esporte está ligado à participação em massa da sociedade. Nessa perspectiva, a arena do lazer é privilegiada, tendo como cenário as praças, os parques, os clubes ou qualquer outro tempo e espaço no qual a prática esportiva possa ser difundida. Nessa ótica, não há qualquer compromisso com regras institucionais ou de qualquer tipo, tendo seu sentido vinculado apenas à participação, com a finalidade de promover o bem-estar e a satisfação dos praticantes, bem como o desenvolvimento do espírito comunitário e integração social.

Atualmente, há um predomínio do modelo do esporte profissional. A forma de ensino-aprendizagem é baseada neste modelo, seguindo as mesmas regras e mesmas características. No ensino do esporte é valorizada a técnica, sabe-se que a evolução do esporte deu-se pelo progresso científico e tecnológico, juntamente com a expansão e avanço dos meios de comunicação de massa, em especial, a televisão (KUNZ, 1994).

De acordo com o mesmo autor, esta evolução “[...] contribuiu para que o movimento no esporte se tornasse um movimento cada vez mais estereotipado e de uma efetivação prática de forma cada vez mais mecânica” (p.75). Dessa forma, a abordagem tradicional no ensino dos esportes deu-se pela ênfase à técnica.

Nessa concepção, praticar uma modalidade esportiva com qualidade implicava possuir pleno domínio da dimensão gestual. Da mesma forma, uma modalidade esportiva, como o Basquetebol, por exemplo, resumia-se na somatória dos fundamentos, como drible, passe, bandeja, arremesso etc. Se o professor conseguisse transmitir aos alunos [ou praticantes] os chamados elementos do Basquetebol, devidamente separados, a aprendizagem estaria garantida e seria esperado do aluno a junção coerente e qualitativa dos elementos técnicos numa situação de jogo. Além disso, **a concepção de técnica presente na concepção tradicional era limitada, porque contemplava somente a dimensão instrumental, como se o corpo fosse o executor eficiente de uma ação antecipadamente prevista pela mente** (DAOLIO, 2002, p.100, grifos nossos).

Ou seja, aprender um esporte significava dominar as técnicas do mesmo, implicando assim num ensino mecânico e repetitivo de certas gestualidades concernentes à cada modalidade específica.

Inúmeras críticas têm sido feitas a essa concepção de ensino, entendendo a mesma como limitante à aprendizagem e à prática esportiva (KUNZ, 1994; SOARES *et al.*, 1992; VAGO, 1996; OLIVEIRA, 2001; FARIA, 2001; OLIVEIRA, 2010; OLIVEIRA, 2006; DAOLIO e VELOZO, 2008; SOUZA, 2010; BRACHT, 1997, dentre outros). Consequentemente, o debate acumulado no campo acadêmico em torno da temática tem privilegiado as possibilidades de ensino dos esportes que buscam superar o ranço da ênfase no aspecto técnico, defendendo uma abordagem mais ampla, o que corrobora a afirmação de Bento, Garcia e Graça (1999, p.20), para os quais o esporte precisa ser recriado, “[...] fabricando novas ideias e palavras e encorajando os homens a servir-se delas”.

Por esses aspectos, a proposta de ensino do *Taekwondo* apresentada nesse estudo foi desenvolvida à luz de pressupostos teóricos advindos do campo da pedagogia do esporte, abrindo possibilidades para que os participantes tivessem um horizonte maior de possibilidades em aprender com uma maior abrangência sobre o *Taekwondo*.

Para Bento, Garcia e Graça (1999), a pedagogia do esporte amarra-se concretamente ao compromisso de analisar, interpretar e compreender as diferentes formas de ação esportiva à luz de perspectivas pedagógicas.

Dentro dessa perspectiva, a principal contribuição refere-se ao ensino do esporte sem a ênfase na técnica. Isso não significa que essa dimensão é desprezada pela pedagogia do esporte, porém é redimensionada.

Daolio e Velozo (2008) ressaltam que é curioso notar que a palavra “técnica” tradicionalmente é usada como sinônima de movimento correto, daí advindo expressões como “gesto não técnico” ou “movimento sem técnica”.

De substantivo feminino (a técnica como um processo ou um saber) a palavra passou a ser usada como adjetivo (forma técnica ou expressão técnica), chegando finalmente, com a adição do sufixo “mente”, a um advérbio (tecnicamente, significando “maneira técnica”) (DAOLIO e VELOZO, 2008, p. 9).

Nessa esteira, a dimensão técnica é supervalorizada, consequentemente, o ensino dos esportes fica à mercê das repetições dos gestos técnicos.

Entretanto, na perspectiva da pedagogia do esporte, a técnica é entendida como o modo de fazer, aliada a dimensão tática, que seria a razão do fazer (DAOLIO, 2002). Portanto, podemos definir a técnica a partir das contribuições de Mauss (2003), que afirma ser a maneira pela qual os seres humanos sabem servir-se de seus corpos. Assim, pode-se entender que existem diferentes maneiras de se lutar/praticar *Taekwondo*, e que não existe uma técnica certa e errada no interior da modalidade, apenas técnicas diferentes.

Dessa forma, um dos princípios considerados na proposta desenvolvida é o respeito à diversidade técnica existente na prática do *Taekwondo*. Isso significa que o objetivo não é privilegiar os gestos técnicos do contexto profissional do esporte, sendo inseridos na proposta como uma das possibilidades, mas não como horizonte a ser perseguido.

Outro princípio considerado é de que, independente da especificidade de cada modalidade esportiva, existe um denominador comum que as une. Daolio (2000) afirma que o ensino do esporte mediante as semelhanças estruturais entre as modalidades é um dos principais avanços na literatura nos últimos anos, creditando o esforço a duas publicações: Bayer (1994) e Garganta (1995).

Para Daolio (2002), os estudos de Bayer (1994) contribuíram para que a pedagogia do esporte pudesse identificar características funcionais e estruturais comuns entre os Jogos Desportivos Coletivos, que são:

[...] seis **invariantes**: uma bola (ou implemento similar), um espaço de jogo, parceiros com os quais se joga, adversários, um alvo a atacar (e, de forma complementar, um alvo a defender) e regras específicas. São essas invariantes que geram a categoria Esporte Coletivo, ou Jogo Esportivo Coletivo, e que permitem visualizar uma mesma estrutura de jogo. Possuindo estrutura comum, é possível considerar as modalidades esportivas dentro de uma mesma lógica, o que as tornam passíveis de um mesmo tratamento pedagógico para seu ensino. Esta abordagem de ensino dos esportes coletivos considera as semelhanças entre as várias modalidades, definindo seis **princípios operacionais** comuns, divididos em dois grandes grupos, um para o ataque e

outro para a defesa. Segundo Bayer, os três princípios operacionais de ataque são: (1) conservação individual e coletiva da bola, (2) progressão da equipe e da bola em direção ao alvo adversário e (3) finalização da jogada, visando à obtenção de ponto. Os três princípios operacionais da defesa são: (1) recuperação da bola, (2) impedir o avanço da equipe contrária e da bola em direção ao próprio alvo e (3) proteção do alvo visando a impedir a finalização da equipe adversária (DAOLIO, 2002, p.100, grifos do autor).

Embasada na respectiva teoria, Gomes *et al.* (2010) também identificaram denominadores comuns nas lutas³.

Para estes autores, independente da modalidade ou especificidade da luta, existem 5 (cinco) princípios condicionais:

- Contato proposital;
- Fusão ataque/defesa;
- Imprevisibilidade;
- Oponente (s)/ alvo (s);
- Regras.

Tais princípios condicionais também foram considerados no desenvolvimento da proposta, entendendo que o ineditismo da identificação desses denominadores comuns nas lutas muito tem a contribuir para ensino das lutas em geral e do *Taekwondo* em particular.

³Para fins deste projeto, conceituamos a luta como uma “Prática corporal *imprevisível*, caracterizada por determinado estado de *contato*, que possibilita a duas ou mais pessoas se enfrentarem numa constante troca de ações *ofensivas* e/ou *defensivas*, regida por *regras*, com o objetivo mútuo sobre um *alvo móvel* personificado no *oponente*” (GOMES *et al.*, 2010, p.221).

3. MÉTODO DE PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa, que, segundo Minayo (1994, p.21-22), responde a questões muito particulares, preocupando-se com nível de realidade que não pode ser quantificado.

Para a realização do estudo, a proposta de ensino do *Taekwondo* desenvolvida foi previamente estudada e descrita em forma de documento e, posteriormente, aplicada por meio de aulas teóricas e práticas. Sendo assim, o documento construído serviu de base para o planejamento das aulas - antes e durante a aplicação da proposta.

Segue abaixo o detalhamento metodológico, assim como as características do estudo.

3.1 – Voluntários da pesquisa

Inicialmente, foi planejada a participação de 40 (quarenta) voluntários divididos em dois módulos.

Como critério de inclusão foram definidas as seguintes características:

- Ambos os sexos;
- Faixa etária de 18 a 70 anos;
- Com ou sem experiência em lutas;
- Com ou sem experiência na prática do *Taekwondo*;
- Serem professores, alunos, técnicos administrativos, técnicos em assuntos educacionais e demais funcionários da UNIFESP-CBS⁴.

O intuito era obter um grupo heterogêneo o bastante para que a proposta pudesse contemplar a diversidade humana. Ou seja, que a prática do *Taekwondo* pudesse ser desenvolvida sem a necessidade tradicional de fragmentações em turmas.

Como critério de exclusão foi definido:

- Voluntário que tivesse uma frequência inferior a 75% (4 aulas);

⁴Com o intuito de uma maior divulgação da modalidade dentro da comunidade acadêmica, assim como pela maior facilidade de acesso aos voluntários.

Ao final dos dois módulos de aplicação da proposta, 14 voluntários obedeceram aos critérios de inclusão e exclusão.

O processo de seleção dos sujeitos da pesquisa ocorreu por meio de divulgação eletrônica, e a partir de cartazes (Apêndice 1) fixados nos murais das 3 unidades da UNIFESP-CBS. A divulgação eletrônica ocorreu pelo envio de mensagem às listas de e-mails dos docentes, servidores técnico-administrativos e discentes de todos os cursos do campus. O teor da divulgação nas mensagens eletrônicas e nos cartazes continha um convite para uma reunião informativa sobre a pesquisa.

3.2 - Aspectos éticos da pesquisa

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo, com o número 1288/11 (Anexo 1).

3.3 - Desenvolvimento da pesquisa

A proposta de ensino do *Taekwondo* foi desenvolvida em dois módulos com dois grupos diferentes de voluntários. Cada módulo foi aplicado por meio de 16 aulas teóricas e práticas, com duração de 1 hora e frequência de duas vezes por semana. O primeiro módulo foi desenvolvido ao longo dos meses de outubro, novembro e dezembro de 2011; e, o segundo módulo foi desenvolvido nos meses de março, abril e maio de 2012.

As aulas foram realizadas na Sala de Múltiplo Uso do Laboratório Corpo e Arte da UNIFESP-CBS e na Unidade II - Ponta da Praia da UNIFESP-CBS. A Sala de Múltiplo Uso possuía um piso revestido de placas de borracha, e materiais específicos do *Taekwondo*, como raquetes e coletes de proteção.

3.4 – Instrumentos de coleta de dados

Como instrumentos de coletas de dados foram utilizados:

- Observação participante;
- Questionários.

Após cada aula, foi registrado as minhas observações em um diário de campo.

Para acessar a perspectiva dos alunos, assim como também para avaliar a opinião dos mesmos sobre a possível relação da prática do *Taekwondo* com os aspectos de qualidade de vida, saúde e lazer foram utilizados três questionários, aplicados na primeira, oitava e décima sexta aula.

Para a análise de dados, foram utilizadas apenas as iniciais dos nomes dos voluntários, como forma de preservar o anonimato dos mesmos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo abordará a proposta de ensino aplicada durante a pesquisa. Sendo assim, será elucidado: a construção da proposta geral, o conteúdo das aulas, a perspectiva do pesquisador e a dos alunos obtidas através das observações e dos questionários.

4.1 – A proposta de ensino

A proposta de ensino foi construída nos meses de agosto e setembro de 2011 e aplicadas em aulas teórico-práticas nos meses de outubro, novembro e dezembro de 2011, sendo distribuídas em 4 (quatro) em unidades, com o intuito de que o voluntário tivesse uma vivência dos elementos que compõem o *Taekwondo*.

As unidades foram divididas de acordo com o conteúdo focado e seu objetivo. Dentro da primeira unidade, chamada de “diagnóstico”, o objetivo foi de apresentar um panorama geral da modalidade, bem como observar a experiência de cada um dos voluntários. A segunda unidade “técnico-tática” foi composta de vivências específicas dos chutes de *Taekwondo*, e tinha como intuito a vivência e aprendizagem do gesto técnico mais característico da modalidade, o chute, permitindo assim a apreensão de novos repertórios. A terceira unidade, nomeada de “tático-técnica”, consistia em promover aspectos táticos do *Taekwondo*, sem esquecer a parte técnica presente dentro desses aspectos. E a quarta unidade possuía elementos da modalidade esportiva, unidade esta que recebeu o nome de “*Taekwondo* Competitivo”.

Abaixo, encontra-se um quadro ilustrativo com o sistema da proposta de ensino, indicando a unidade, o número da aula, o tema, e o conteúdo das atividades aplicadas.

Unidade	Aula	Conteúdo
I) Diagnóstico dos alunos	1	Princípios do <i>Taekwondo</i> ; Chutes na altura do tronco; Lutas sombra.
	2	Chutes e socos na altura do tronco; Lutas sombra.
	3	Chutes na altura do rosto; Lutas sombra.
	4	<i>Taekwondo</i> Competitivo: situações de ataque e defesa com e sem bexigas, Lutas sombra
	5	Chutes laterais Lutas sombra com os chutes realizados em aula
	6	Chutes frontais: na altura do rosto e do tórax Lutas sombras
II) Técnico- tático	7	Chutes giratório Lutas sombra
	8	Chutes na altura do rosto Lutas sombra
	9	Chutes giratórios Lutas sombra.
III) Tático- técnico	10	Situações de ataque, defesa e contra ataque Lutas
	11	Situações de ataque, defesa e contra ataque Saltitamentos, ameaças e defesas; Lutas.
	12	Aula em Sala: apresentação de regras, pontuação e materiais de proteção. Vídeos: histórico e lutas do <i>Taekwondo</i> .
	13	Realização de chutes em progressão Lutas com planilha dos chutes realizados em aula
IV) <i>Taekwondo</i> Competitivo	14	Ataques com chutes em sequência Lutas com planilha dos chutes realizados em aula Taeguk1
	15	Taeguk1 Ataques com chutes em sequência Lutas com planilha dos chutes realizados em aula Treino de velocidade: 1 minuto de bandal Lutas
	16	Situações de luta Ataques em sequência Lutas

Quadro 1 - Sistematização da proposta de ensino

4.1.1 - As Unidades

I. Diagnóstico

A primeira unidade foi chamada de “Diagnóstico”, e possuía 4 (quatro) aulas. O objetivo principal desta unidade era de conhecer os voluntários, observar as experiências prévias que os participantes trouxeram consigo nessa nova prática e ainda para ver o *Taekwondo* sob a perspectiva deles, como por exemplo: quais seriam os princípios e a filosofia do *Taekwondo*, e quais movimentos são atribuídos especificamente a esta marcial, bem como o que eles trazem de conhecimento em lutas e artes marciais em geral.

Segundo Daolio e Velozo (2008), os interesses do grupo trabalhado podem ser diferentes, assim como as experiências esportivas, os significados atribuídos àquela modalidade e os objetivos serem variados. Por isso, a importância do professor realizar a mediação entre o conhecimento esportivo a ser trabalhado com o grupo e seus interesses, experiências e demandas culturalmente determinados.

O grupo formado era heterogêneo, pois alguns já tinham experiências com a prática do *Taekwondo* por muitos anos, outros tiveram um contato em um espaço de tempo menor, aqueles que já praticaram outras modalidades de luta, e ainda os que nunca praticaram nenhuma arte marcial. Com isso, houve a oportunidade de trabalhar em cima dos objetivos propostos bem como com as características desejadas dos voluntários.

Em relação aos alunos que já praticaram uma modalidade de luta sem ser o *Taekwondo*, foi percebido que eles trouxeram um repertório corporal relacionado aos movimentos de lutas. Segundo Gomes *et al.* (2010), essa transferência pode facilitar principalmente no processo de iniciação devido a algumas características comuns presentes nas lutas, como pode também dificultar o aprendizado devido aos gestos técnicos advindos das modalidades já praticadas e que são específicas de cada modalidade, como por exemplo as posturas e formas de execução de determinados golpes. Sendo assim, para os mesmos autores, a leitura da luta é sempre transferível; já as técnicas nem sempre.

Na primeira aula, foram explicados alguns costumes tradicionais pertencentes às aulas de *Taekwondo* e a sua filosofia como arte marcial, como a entrada no espaço da aula, a ordem para que haja o cumprimento às bandeiras coreana e

brasileira, e também o juramento⁵ é feito no começo das aulas. Nesta primeira aula, como visto no quadro, foram expostos alguns dos princípios do *Taekwondo*, costumes estes, que eram realizados e retomados em todas as aulas. Foi observado certo estranhamento com os costumes passados a eles. Principalmente com as palavras ditas em coreano. Mas com o passar das aulas os alunos foram se ambientando com os princípios.

Na segunda parte da aula, ocorreu uma apresentação dos nomes dos alunos, assim como sua experiência no contexto das lutas. Após a apresentação, os alunos foram divididos aleatoriamente em três grupos e a atividade consistia em: após se reunirem, cada grupo deveria demonstrar algum chute na altura do tronco que conhecesse ou que já tinha realizado. Cada voluntário teria que demonstrar os chutes que o grupo pensou para o restante dos alunos, após todos os grupos demonstrarem, ocorreu a realização dos chutes que foram apresentados.

Neste momento, percebi que aqueles que já tiveram contato com o *Taekwondo* se mantiveram mais reservados em apresentarem os chutes para aqueles que nunca tiveram contato com modalidade de lutas, apenas auxiliaram quando algum dos colegas tinha dúvida em como o chute poderia ser realizado, dando palpites. Com isso, pude perceber que aqueles que nunca tiveram contato com o *Taekwondo* falavam um para o outro que tinham visto tal chute em filmes, na televisão, na internet, mas não sabiam especificamente a quais modalidades aquele chute pertencia.

Neste primeiro momento, o foco desta unidade seria a de deixar os alunos mais autônomos para a realização dos movimentos, não sendo dadas instruções mais detalhadas. Isso porque, o objetivo era de conhecer o que os alunos entendiam a respeito dos chutes, do *Taekwondo*, e das artes marciais em geral.

Ainda na parte principal da aula, foram realizadas lutas em rodízio para que todos pudessem lutar com o maior número de pessoas. As lutas também foram realizadas com o intuito de diagnóstico, para ver o que eles fariam neste momento, por isso eles também não receberam muitas instruções, e ficaram bem livres. Em todas as

⁵O juramento é realizado no começo de todas as aulas, como forma de respeito à tradição do *Taekwondo*. Consistindo na repetição das seguintes frases: “Eu prometo; Observar as regras do Taekwondo; Respeitar meus instrutores e superiores; Nunca fazer mau uso do Taekwondo; Ser campeão da liberdade e da justiça; Construir um mundo mais pacífico”.

aulas dessa primeira unidade, ocorreram as lutas sombras, no qual não há o contato com o adversário, mas apenas a realização dos movimentos, simulando um combate.

Para a segunda aula, foi utilizado o mesmo sistema. Os alunos realizaram os chutes propostos na primeira aula que não deram tempo de ser realizados. Além disso, o foco era alguns movimentos de braço, mas especificamente de socos e defesas. Da mesma forma da aula anterior, a realização dos movimentos os alunos ficaram bem livres para realizar o que eles entendiam a respeito dos chutes e movimentos de braço propostos.

Na terceira aula, o tema era chutes na altura do rosto, sendo utilizada a mesma organização em duplas e trios. Cada grupo demonstrou alguns chutes na altura do rosto, e os alunos realizaram todos os chutes propostos. Nesta aula, porém, passei de grupo em grupo, com o intuito de conversar com cada um, deixando-os mais a vontade para apresentarem os chutes para o restante dos alunos.

Na quarta aula, o foco era a parte competitiva do *Taekwondo*, focando a tática das lutas. Para a parte principal, foi realizada uma atividade com bexigas. Os alunos estavam com bexigas amarradas em cada pé. A atividade consistia em atacar e estourar a bexiga do adversário, além de defendê-la para não ser estourada. O objetivo era observar as decisões táticas de ataque e defesa. As lutas foram feitas em duplas, e em um grande grupo.

Dentro de todas as aulas desta unidade, bem como das outras unidades estavam presentes os princípios condicionais das lutas definidos por Gomes et al. (2010). Mas em cada momento era enfatizado um dos princípios, dependendo do foco da unidade. Nesta primeira, o intuito era entrar em contato com a maior diversidade possível de ações, perpassando os princípios (contato proposital, fusão ataque/defesa, imprevisibilidade, oponente (s)/ alvo (s) e as regras) de uma forma geral.

II. Técnico-tática

A segunda unidade era constituída pelos chutes do *Taekwondo*. Esta unidade contou com um grande número de aulas (5 aulas), devido ao grande uso das pernas no *Taekwondo*. Segundo Nakamura (2009), o uso das pernas é o que caracteriza o *Taekwondo*, resumindo-se em: dinâmico, bonito e poderoso.

As aulas foram divididas de acordo com o tipo de chute, como por exemplo, chutes laterais, giratórios, na altura do rosto, etc. Na primeira aula, o chute aprendido foi

o *Bandal*, um dos chutes mais conhecidos e realizados na prática do *Taekwondo*. A partir da realização desse chute, foram realizadas as suas variações, com diferentes pernas, e ainda o *Bandal* duplo no ar, chamado *Dubal*. As aulas seguintes abordavam os chutes frontais, giratórios, na altura do rosto, e giratórios de maior complexidade.

Todos os chutes foram praticados utilizando diversas formas, com o intuito de os alunos experimentarem diferentes métodos de realização, aumentando assim o leque de possibilidades de vivência e aquisição dos chutes. A organização para a vivência dos chutes pelos alunos foi a seguinte:

- Sozinhos com um adversário imaginário;
- Em duplas com utilização da raquete;
- Com a imagem da dupla em sua frente, para uma maior realidade da aplicação dos golpes, e;
- Realização de chutes parados e em progressão.

Além dos chutes, também foram desenvolvidas as lutas sombras, mas agora com maiores instruções e orientações tanto da professora, quanto daqueles que já tinham uma experiência prévia na arte marcial. Neste momento, foi possível observar, durante as trocas de duplas (rodízio), o compartilhamento de experiência entre os alunos.

Os gestos técnicos foram trabalhados com maiores informações nesta unidade. Esta maior imposição das técnicas específicas do *Taekwondo* foi utilizada para que os alunos tivessem um maior conhecimento da diversidade de gestos técnicos utilizados. Lembrando que esses gestos não foram restritivos, e sim com um maior leque de diversidades, isso porque citando Daolio e Velozo (2008), os alunos, culturalmente situados, podem possuir outros interesses de movimento, que levem a outras demandas em termos de execução.

Na segunda aula desta unidade foram realizados os chutes frontais, chamados *Ap* (tanto na altura do rosto quanto na altura do tórax), *Timio Ap* e *Neryo*. Na terceira a realização de um chute giratório chamado *Tuit-tchagui*, de diversas formas. Na quarta aula da unidade foram chutes na altura do rosto: *Dolyo*, *An*, *Bakat* (utilizando tanto a perna da frente como a perna de trás para realizar o chute). E na última aula desta unidade foram retomados os chutes giratórios: *Redion*, *Mondolyo* e o chute chamado de 360 graus.

Ressaltando que em todas as aulas as vivências de lutas, além de noções táticas também estavam presentes.

III. Tático-técnica

A terceira unidade era constituída por situações táticas nos aspectos de defesa, ataque e contra ataque do *Taekwondo*, realizada em 2 (duas) aulas.

De acordo com Daolio e Velozo (2008):

É a dimensão tática que dá sentido ao jogo. Tática deve ser pensada como a necessidade de desenvolvimento do jogo, o que é melhor de se fazer em determinada situação ou, as “razões do fazer”, que complementam e dão sentido aos “modos de fazer”. Se a técnica for considerada somente como um fazer mecânico, reproduzindo rígidos modelos de execução, será perdido o caráter autoral, singular e variável da técnica como construção humana, com significados culturais específicos.

Com isso o foco da unidade foi o trabalho da dimensão tática para que houvesse um desenvolvimento crítico daquilo que o aluno estava realizando.

Em duas aulas foram trabalhadas situações em que um dos alunos da dupla realizava movimentos de ataque e o outro, simultaneamente, realizava movimentos de defesa. Estes, constituídos de bloqueios ou esquivas, realizando, em seguida, o contra ataque. Nos primeiros movimentos realizados pelos alunos era perceptível a divisão clara entre ataque e defesa, e de acordo com a consolidação de alguns movimentos, ocorria uma fusão característica das lutas. A fusão como citada no capítulo 2, é um dos princípios condicionais das lutas definidos por Gomes *et al.* (2010) como o aspecto que diferencia as lutas de outras atividades, pois nas lutas há a possibilidade das ações de ataque e defesa serem simultâneas.

Dentro desta unidade, foram utilizados além dos chutes aprendidos, os bloqueios de braços e esquivas, ocorrendo através de deslocamento para trás, para os lados, ou na forma de troca de bases. Foram trabalhados também: o saltitamento⁶ e os ameaços⁷ característicos do *Taekwondo*.

Para tanto, na primeira aula da unidade foram realizadas as seguintes situações táticas em duplas: ataques com *Bandal* e em diferentes momentos utilizando contra ataques com soco, bloqueios com o braço e *Bandal*, com a utilização de clinches e *Bandal* em sequência e ainda contra ataque com Tuit-tchagui. A segunda aula, ainda

⁶Saltitamento é o ato de pular com os dois pés juntos, possibilitando uma maior velocidade para realizar os movimentos durante a luta.

⁷Os ameaços são rápidos deslocamentos para frente com o objetivo de ludibriar o adversário, consistindo em um falso ataque durante as lutas.

com situações táticas em duplas foram realizados: ataque com *Mirô* com a perna que está a frente e a dupla utilizando a esquivas para o lado com o bloqueio com o braço, ataque com *Bandal* e contra ataque da dupla com o recuo trocando a base e bloqueando com o braço e aplicação do chute *Bandal*. E por último utilizando a raquete simulando a cabeça do adversário, o aluno realizou a esquivas lateral e a aplicação do chute *Dolyo*.

Apesar de algumas atividades serem realizadas de maneira programática, a experiência, nessas situações, aumenta o leque de tomadas de decisões que os alunos fazem durante as lutas.

Após essas aulas, pode ser percebido uma melhor dinâmica nas lutas, principalmente em relação à imprevisibilidade nas lutas. No começo da pesquisa, os voluntários eram mais previsíveis, justamente pela dificuldade na fusão ataque e defesa. As lutas eram feitas de modo que enquanto um dos alunos atacava o outro esperava o golpe, para depois realizar outro ataque. Pode ser observado que, após o trabalho desta unidade, a fusão e a imprevisibilidade estavam mais presentes, sendo este um dos princípios condicionais das lutas abordado em Gomes *et al.* (2010), no qual a relação entre os oponentes dita uma nova organização ou reestruturação do planejado a cada novo momento do combate. A imprevisibilidade, segundo os autores, ocorre principalmente devido a esta fusão de ataque e defesa.

IV. Taekwondo competitivo

Nesta unidade, composta por 5 (cinco) aulas, foram trabalhados elementos mais presentes do *Taekwondo* esportivo em sua forma de modalidade olímpica. O foco planejado foi de apresentar aos alunos como são realizadas as competições esportivas, as regras, o treinamento utilizado, as situações técnicas e táticas presentes nessa ótica.

A primeira aula foi realizada em sala, no qual foi apresentada aos alunos, as regras de competição, a pontuação e os materiais de proteção utilizados nas lutas. Após isso foram exibidos 3 (três) vídeos, um documentário no qual relatava a história do *Taekwondo*, apresentava outras artes marciais que deram origem a modalidade e ainda alguns gestos técnicos pertencentes ao *Taekwondo* moderno. Também foram mostrados 2 (dois) vídeos com lutas do campeonato mundial de *Taekwondo* de 2011. Neste vídeo, os alunos puderam assistir algumas situações táticas e técnicas que eles praticaram durante a pesquisa, percebendo as semelhanças e diferenças de execução. Dentro deste

contexto, eles também viram as regras, a pontuação e os equipamentos de proteção do *Taekwondo* competitivo.

As demais aulas foram de vivências, nas quais os alunos utilizaram os protetores de tórax, que são de uso obrigatório para os atletas durante as lutas nas competições. Estes equipamentos foram utilizados tanto nos exercícios quanto durante as lutas.

Em três aulas, foram realizadas atividades em que havia uma tabela dos chutes praticados em cada aula. Com o auxílio desta tabela, a dupla que estava lutando só poderia realizar estes chutes e outra dupla de fora, anotando os chutes que cada colega realizava. Isso foi utilizado como forma de possibilitar maior vivência dos chutes realizados nas aulas, e como método de arbitragem para os alunos passarem pela experiência de marcar as pontuações das lutas.

Dentro da segunda, terceira e quarta aula foram realizados chutes em progressão simulando ataques no adversário. Na segunda foram utilizados os chutes: *Bandal*, *Tuit-tchagui*, *Dubal*, *Neryo* e *Dolyo*. Na terceira, ataques em sequência começando sempre com o *Bandal* e acrescido de: *Dolyo*, *An*, *Tuit-tchagui*, *Redion* e *Mondolyo*. Na quarta aula os ataques em sequência foram: *Miro* e *Bandal* com a perna da frente, novamente *Bandal* com a perna da frente seguido de *Redion*, *An* com *Bakat* com a perna de trás, e depois realizando o *Bakat* com a perna da frente.

Ainda na quarta aula, além dos alunos anotarem, eles tinham que falar o nome do chute em voz alta, como maneira de fixar ainda mais os nomes dos chutes. Nesse momento os alunos ficaram com um maior constrangimento em falar o nome do chute em voz alta, mas acredito que dessa maneira eles conseguiram fixar melhor as denominações dos chutes e suas variações.

E na quinta e última aula, foram realizadas situações específicas de luta utilizadas em ambientes competitivos, como: um da dupla atacando com o chute *Bandal* e o outro clinchando e rodando o adversário com o intuito de colocá-lo para fora da área de luta, depois acrescido de contra ataque com *Bandal*, e ainda utilizando esse chute após esquiva lateral. E ainda foram realizados ataques em sequência com *Bandal* com a perna da frente seguido com a perna de trás, Na seguido de *Bakat* e ainda *Mondolyo* seguido de *Bandal*

Dentro desta unidade, os alunos também tiveram contato com as formas do *Taekwondo*, denominadas de *Poomses*. Existem, ao todo, 10 (dez) *Poomses*, chamados: *Taeguk*, *Koryo*, *Kumgang*, *Taebak*, *Pyongwon*, *Shipjin*, *Jitae*, *Chunkwon*, *Hansoo* e

Ilyeo, que seque uma sequência de dificuldade de execução e é ensinado de acordo com a graduação do aluno. Dentro dos *Taeguks*, são ensinados 8 (oito) formas desde a faixa branca até a faixa preta. Durante esta aula, os voluntários realizaram o primeiro *Taeguk*. Gomes *et al.* (2010) definiram formas como:

Combinação de elementos e técnicas tradicionais, que expressam a essência dos movimentos das Lutas, arranjados numa sequência pré-estabelecida, podendo ser executada na presença de adversário reais ou imaginários. (GOMES *et al.*, 2010, p.222)

A execução dos movimentos das formas foi facilitada após as aulas da unidade de ataque, defesa e contra ataque. Isso porque, as formas constituem situações de ataques e defesas combinadas. Acredito que por isso, percebi certa facilidade dos alunos em realizarem os movimentos. Sendo que em duas aulas os alunos conseguiram absorver e realizar todos os movimentos do primeiro *Poomse*.

Os *Poomses* além de fazerem grande parte da tradição desta arte marcial, faz parte de competições, por isso o ensino deste conteúdo fez parte da unidade de *Taekwondo* competitivo.

4.2 – A perspectiva dos alunos

No final da pesquisa o grupo estava formado por 14 (catorze) voluntários:

- F: sem experiência prévia em lutas, já conhecia superficialmente o *Taekwondo* através de filmes e pela internet;
- I: sempre teve vontade de realizar algum tipo de luta, mas nunca praticou. Em relação ao *Taekwondo*, ela já conhecia através de amigos que praticavam;
- W: já praticou boxe por três meses e *Body Combat* durante um ano e seis meses, já conhecia o *Taekwondo* através da televisão e também através de amigos;
- J: nunca praticou nenhum tipo de luta, e conheceu o *Taekwondo* através de amigos;
- D: praticou *Kung Fu* por aproximadamente um ano, e conhece o *Taekwondo* apenas de nome e que são utilizados mais os chutes nesta modalidade;
- G: sem experiência prévia em lutas, e conhece o *Taekwondo* através de algumas lutas assistidas na televisão;
- N: durante dois meses praticou informalmente defesa pessoal com ênfase em *Kung Fu*, e já conhecia o *Taekwondo* através de amigos que já praticaram;

- T: nunca praticou nenhum tipo de luta, e não conhecia o *Taekwondo* antes da pesquisa;
- L: praticou *Boxe* durante um mês, e conheceu o *Taekwondo* através de amigos;
- LN: já praticou *Karatê* por 6 anos e já viu alguns vídeos de *Taekwondo* pela internet;
- A: já praticou *Boxe Chinês (Kung Fu Sanshou)* por seis meses, e não conhecia o *Taekwondo*;
- AC: nunca praticou nenhuma modalidade de luta, e já tinha visto o *Taekwondo* pelas Olimpíadas;
- DF: praticou *Judô* quando criança e pratica *Muay Thai* há um ano. Apenas conhece o *Taekwondo* por ser uma luta com muitos chutes;
- DW: Já praticou um ano de *Aikidô*, um ano de *Tai Chi Pai Lin* e alguns meses de *Capoeira de Angola*. Conhece o *Taekwondo* por um amigo que praticava e já viu o esporte nas Olimpíadas.

Diante do exposto, pudemos notar certa regularidade no perfil dos voluntários: pouca e/ou nenhuma prática de modalidade de luta, com exceção de DW e LN, estes com uma experiência maior, e; desejo em aprender algo novo. Com isso, pode-se formar um grupo heterogêneo, desejado na construção da proposta de ensino do *Taekwondo*.

Como já dito foram aplicados três questionários aos alunos: na primeira, na oitava e na décima sexta aula. Os mesmos foram utilizados no intuito de verificar a perspectiva dos voluntários no que se refere aos objetivos da pesquisa.

No primeiro questionário o objetivo foi de mapear a experiência dos voluntários em relação à prática de alguma modalidade de lutas e o seu conhecimento sobre o *Taekwondo*, especificamente. Também foi questionado sobre a expectativa e os motivos de participação na pesquisa.

O questionário 1 continha as seguintes perguntas: 1) Você já teve alguma experiência com algum tipo de luta? Se sim, qual? Por quanto tempo praticou? 2) Você já conhece o *Taekwondo*?⁸ 3) O que você espera da sua participação nesta pesquisa? 4) Porque você se interessou em participar dessa pesquisa?

⁸As questões 1 e 2 deste questionário foram utilizadas para traçar o perfil dos voluntários, descrito linhas acima.

Em relação à expectativa dos voluntários surgiram três categorias:

- Conhecer e aprender o *Taekwondo*;
- Contribuir com a pesquisa, e;
- Desenvolvimento pessoal.

Em relação ao desejo de conhecer e aprender o *Taekwondo* pode-se citar também a resposta do voluntário DF: *“Espero conhecer, mesmo que basicamente, as técnicas do Taekwondo e desenvolver um pouco mais meu corpo para os movimentos desta arte”*.

Para o voluntário F, espera-se que sua participação contribua com a pesquisa: *“Eu espero contribuir para o desenvolvimento da pesquisa, pois acredito que essa é uma iniciativa bela e que pode abrir caminho para novas possibilidades, especialmente, no campo das lutas”*.

A resposta de W se enquadrou nas duas primeiras categorias: *“Poder contribuir com o estudo de forma significativa, aprender um pouco mais sobre a modalidade”*.

Por último, na categoria do desenvolvimento pessoal, notamos relações com o bem estar e qualidade de vida. Sendo assim, obtivemos as seguintes respostas: D: *“Aprender sobre o Taekwondo, tanto a parte filosófica quantos os golpes, defesas, e que isto traga um bem estar físico e mental.”* e N: *“Espero através dos alongamentos e da própria luta ensinados na pesquisa poder desenvolver principalmente maior resistência com relação á prática de atividades físicas”*.

Dentro desta categoria os voluntários relataram que esperavam que a prática do *Taekwondo* pudesse trazer algum bem estar físico e mental, emagrecimento, aumento da qualidade de vida e desenvolvimento de uma maior resistência física na realização de atividades físicas.

Em relação aos motivos relacionados à intervenção, surgiram outras três categorias, a saber:

- Interesse no conhecimento do *Taekwondo*;
- Praticar alguma atividade física, e;
- Acessibilidade.

Pode ser visto que as duas primeiras categorias também aparecem na pergunta anterior, surgindo assim os mesmos tipos de respostas dos voluntários. Em relação ao interesse no conhecimento, podemos citar a resposta de I: *“Porque sempre*

tive vontade de praticar algum tipo de luta, e me interessei pelos princípios das artes marciais. Além disso, gostei muito da proposta de reunir tanto praticantes do esporte como iniciantes”. E a de D: “Interesse em conhecer sobre o Taekwondo, pois me interessei por artes marciais, e pela experiência que já tive, me sinto bem em fazer este tipo de atividade”.

Dentro da segunda categoria, motivação pela prática de alguma atividade física, temos a resposta de F, a qual também se encaixa na primeira categoria, em relação a um conhecimento mais geral de lutas:

“Sempre me interessei por lutas de um modo geral, apesar de nunca ter praticado nenhum tipo. Mas, me interessei pelo tema e possibilidade que essa pesquisa oferece. Além disso, eu sentia a necessidade de realizar alguma prática/atividade física, pois, estou bastante sedentária”.

No que diz respeito à categoria de acessibilidade, alguns voluntários ressaltaram a questão da participação gratuita nas atividades como um diferencial.

“Gosto bastante de lutas e como lutas em academia é caro, resolvi participar desse projeto” (T).

“Por que já estava com vontade de praticar alguma luta, mas todos os lugares que procurei eram pagos. Então me interessei por ser gratuito” (AC).

Entretanto, a questão relacionada à gratuidade não foi o único fator mencionado em relação à acessibilidade. Alguns voluntários afirmaram a heterogeneidade do grupo como um quesito igualmente importante, pois não houve diferenciação de turmas por nível de habilidade. Segundo I, a pesquisa reúne tanto praticantes dos esportes de lutas como iniciantes.

Já o segundo questionário, realizado na oitava aula, os objetivos foram: verificar se as expectativas iniciais estavam sendo atendidas, bem como verificar o que os voluntários tinham aprendido até o momento.

Assim, o segundo questionário continha as seguintes perguntas: 1) As atividades desenvolvidas no projeto até o momento têm atendido suas expectativas iniciais? Por quê? 2) O que você aprendeu até o momento? 3) Comentários.

Todos os alunos responderam que suas expectativas iniciais estavam sendo atendidas. Dessa forma, surgiram três categorias diferentes de justificativa:

- Aprendizagem e conhecimento adquirido;

- Organização e sistematização do conhecimento vivenciado, e;
- Desenvolvimento pessoal contemplado e novas percepções;

Em relação à aprendizagem e conhecimento adquirido sobre o *Taekwondo* a maioria dos voluntários observaram progresso dentro da modalidade, como por exemplo:

“Esperava desde o início aprender sobre o Taekwondo, tanto a história como as técnicas usadas (chutes, defesa, ataque, etc.). E aos poucos estamos aprendendo tudo isso. Já senti uma evolução em muitos chutes desde que comecei. Antes tinha dificuldade de executar certos golpes, hoje já me sinto mais segura” (AC).

“Sim, porque estou aprendendo vários tipos de chutes diferentes e percebendo que o Taekwondo é realmente um esporte só de pernas, não usa os braços para quase nada, a movimentação, a disciplina em si quanto ao caráter de defesa e não agressividade” (W).

No que diz respeito à organização e sistematização do conhecimento vivenciado, os voluntários afirmaram que foi possível atender tanto aqueles que já possuíam conhecimento prévio do *Taekwondo* como também aqueles que nunca realizaram nenhum tipo de arte marcial.

“Acredito que as atividades até o momento atenderam ao que eu esperava, pois as aulas nos trazem mais conhecimento do Taekwondo respeitando aqueles que não sabem e aqueles que sabem alguma coisa do esporte” (J).

“Sim, acho que o modo como os blocos ficaram dispostos foi muito interessante, dando uma continuidade e sentido ao trabalho, a experiência está sendo muito boa” (I).

Na terceira categoria (Desenvolvimento pessoal contemplado e novas percepções) encontramos respostas que abrangeram aspectos relacionados à melhora do condicionamento físico, da flexibilidade e da sensação de bem-estar.

“Sim, Porque tanto os alongamentos, chutes e diversas atividades físicas propostas pela graduanda me ajudaram quanto a obter uma maior flexibilidade, além de me propor uma relação diferente com o meu corpo, proporcionando um cuidado maior com ele. O resultado mais esperado e que também foi

alcançado foi a sensação de bem-estar que obtenho tanto logo após os treinos, quanto a longo período, nos dias posteriores aos treinos do projeto” (N).

“Sim, porque aprendi um pouco mais da luta Taekwondo, melhorei meu condicionamento físico, aumentei minha periodicidade aos treinos que era baixa em outras modalidades” (L).

Acreditamos que o motivo de maior frequência nas aulas, citado por L, seja devido aos outros fatores encontrado nesta categoria como melhora de seu desenvolvimento pessoal através dos benefícios proporcionados por esta prática, bem como pela primeira categoria encontrada, a de aprendizagem da modalidade.

Porém, mesmo com todos os participantes da pesquisa tendo respondido que as atividades estavam atendendo as expectativas, pudemos notar três ressalvas encontradas nas respostas de alguns voluntários:

- Tempo das aulas;
- Natureza da intervenção, e;
- Conteúdo filosófico desenvolvido de forma secundária.

A respeito da primeira categoria, tempo das aulas⁹, para o voluntário DF, já era esperado que com o tempo disponível para esta intervenção, seriam tratados os aspectos básicos do *Taekwondo*:

“Sim (as expectativas iniciais estão sendo atendidas), pois como sabia que teríamos somente 16 horas/aula, imaginei que seriam propostas atividades que transmitissem os aspectos básicos e gerais do Taekwondo, seus golpes e técnicas de luta, o que tem sido feito a contento, em minha opinião”.

O voluntário F além de citar em sua resposta o tempo das aulas, faz a ressalva que se enquadra também na segunda categoria (natureza de intervenção):

“[...] acredito que o tempo dedicado a cada chute aprendido é curto. Se pudéssemos desenvolver durante mais tempo o que foi aprendido nos últimos dois blocos ficaríamos mais hábeis na luta sombra, por exemplo. Entretanto, compreendo que este

⁹Tópico este que também apareceu no terceiro questionário e será discutido posteriormente.

é um grupo de estudos. De modo que, até aqui estou bastante satisfeita”.

Ou seja, apesar de notar insuficiência no tempo destinado às práticas, ressalta o entendimento de que se trata de uma intervenção que ocorre dentro de um processo de pesquisa, o qual possui limites de tempo e espaço.

A terceira ressalva percebida foi em relação ao conteúdo dado nas aulas. Segundo o voluntário D, a proposta poderia ter sido abarcado demonstrações de aplicações práticas do *Taekwondo*. O mesmo ainda se pronuncia sobre a parte filosófica, para o qual esta foi tratada de forma secundária: *“A maior parte sim, o ensinamento dos golpes, a preparação pra começar e finalizar pra evitar lesões. Poderia ter mais sobre como utilizar o Taekwondo na vida diária, não só a luta, a parte filosófica também”*. Entretanto, apesar das pertinentes ressalvas de D, entendemos que não houve possibilidade, como prática de pesquisa, de se aprofundar em todos os tópicos. Contudo, acreditamos que a parte filosófica pode ser aprofundada em intervenções que disponham de maior tempo para a realização das atividades.

Ainda no segundo questionário, a segunda questão solicitava aos voluntários que falassem sobre o que eles tinham aprendido até o momento. Assim, chegamos a seis categorias de respostas:

- Aspectos técnico-táticos;
- Noções básicas de lutas;
- Respeito aos adversários e a arte;
- Formas de aquecimento, alongamento e relaxamento;
- Aspectos filosóficos, e;
- Autoconhecimento.

Dentro da primeira categoria, aspectos técnicos-táticos, foram citados pelos voluntários: chutes, socos, ataque, defesa e contra ataque. Assim como encontrado nas respostas de:

“O que mais aprendi foram os chutes frontais e laterais até a altura do tórax, os chutes na altura do rosto e os giratórios eu tive muita dificuldade, mas devido a minha falta de experiência com lutas, pois a forma como tem sido passado tem sido bastante didática” (I).

“Sinto que meu aprendizado da modalidade é satisfatório, sendo o que aprendi a realizar alguns chutes (bandal, ap tchagui, tchi tchagui, chutes giratórios, etc. (ainda não decorei o nome dos demais), e na última aula o único movimento de soco” (W).

“Algumas técnicas do Taekwondo, com chutes, defesa e contra-ataque” (J).

Na segunda categoria, no que se diz respeito às noções básicas de lutas, foram mencionados a aprendizagem da postura presente na luta e assim como a vivência geral dentro deste conteúdo. Como visto na resposta de DF, que além de citar estes aspectos, também cita conteúdos presentes em outras categorias:

“Técnicas básicas de golpes (chutes e socos) do Taekwondo; postura de luta e de treino; técnicas de alongamento e aquecimento; técnicas básicas de combate e as tradições do esporte no âmbito dos treinamentos e competições”.

E ainda W que cita a vivência em lutas e L que menciona a aprendizagem de como se começa uma luta.

A terceira categoria representada pelo respeito aos adversários e a arte é mencionado por D: *“[...] o respeito durante a luta pelos demais participantes”*. E também por LN: *“Diversas maneiras de chutes, a forma como se dá o **cumprimento** no Taekwondo e como é importante o **respeito à arte**”* (grifos nossos).

A quarta categoria envolvendo formas de aquecimento, alongamento e relaxamento, não era um conteúdo específico do Taekwondo presente dentro dos objetivos de serem passados aos voluntários, mas faziam partes do método das aulas, dentro do aquecimento e volta calma das sessões de aula, vista como importantes componentes de uma prática de atividade física. Estes aspectos foram citados por N, AC e DF, explicitando em suas respostas: *“maneiras diferentes de praticar o alongamento”*, *“[...] técnicas de alongamento e relaxamento, que sempre fazemos antes (alongamentos) e após o treino (relaxamento e alongamento)”* e *“técnicas de alongamento e aquecimento”*, respectivamente.

Tais respostas nos permitem entender que a proposta contemplou a aprendizagem dos alunos. Entretanto, as categorias relacionadas aos aspectos filosóficos e autoconhecimento nos foram surpreendentes, pois não era nosso objetivo contemplá-las.

A categoria de autoconhecimento foi possível de ser identificada devido ao relato do voluntário N, a qual afirma a descoberta de si mesmo no percurso da prática. Para N, além do aprendizado de chutes e/ou golpes do *Taekwondo*, tal atividade permitiu a obtenção de “[...] **uma relação mais saudável** (consigo mesmo) [...] proporcionando uma **sensação de bem-estar indescritível**” (grifos nossos).

Em relação à parte filosófica da arte marcial, alguns voluntários citaram itens como os costumes do *Taekwondo*, como por exemplo: cumprimento à bandeira e aos companheiros de treino e ainda algumas tradições presentes na modalidade. Assim como encontrada na resposta de G: “*Até o momento eu aprendi a seguir os **costumes** do Taekwondo [...]*”. E também na de DF: “[...] **tradições** do esporte no âmbito dos treinamentos e competições” (grifos nossos).

Podemos visualizar através desta resposta, que para estes voluntários, a parte filosófica da arte marcial, mesmo não tendo sido enfatizada foi percebida e valorizada pelos mesmos. Mas, tal fato permite o entendimento de que é algo plausível de ser contemplado com maior intensidade em futuras intervenções. Nesse sentido, corroboramos, uma vez mais, as considerações do voluntário D sobre a parte filosófica, expostas anteriormente.

No que se refere aos comentários, parte que deixamos livre para os voluntários escreverem ao final do 2º questionário, todas as respostas demonstraram satisfação com a proposta, acrescidos de alguns aspectos que poderiam ser melhorados. Assim, surgiram comentários positivos e negativos.

Em relação aos comentários positivos surgiram três categorias:

- Os vínculos criados entre os voluntários e destes com o *Taekwondo*;
- Os benefícios da prática do *Taekwondo*, e;
- Desejo da extensão/continuidade da intervenção.

Em relação ao vínculo pode ser citada a fala de D:

*“Está sendo bastante interessante participar desta pesquisa, inclusive está possibilitando a **socialização** dos participantes após o treino, fato este que começou a ocorrer após as aulas, treino de artes marciais em geral, especialmente o Taekwondo visto o **vínculo** formado pelos participantes e o **interesse e vontade** de treinar por mais tempo após a aula da pesquisa”* (grifos nossos).

AC é um dos voluntários que trazem em suas respostas os benefícios da prática do Taekwondo: *“Fico muito feliz em ter tomado a iniciativa de participar deste projeto e não me arrependo um segundo, porque, como já disse, esta trazendo um benefício físico e mental, me deixando mais animada e calma em certas situações”*.

A respeito do desejo de extensão da intervenção, mesmo durante as aulas, os voluntários vinham pedir para que mesmo após o término da pesquisa os treinos continuassem, e isso apareceu na resposta de N:

“Posso estar me antecipando de maneira ansiosa quanto ao futuro do projeto, mas gostaria que o mesmo continuasse, após o término da avaliação, seja ele como extensão, etc. Afinal creio que o mesmo esteja me ajudando muito e pude perceber que essa opinião não é apenas minha, com relação àqueles que também estão envolvidos no projeto”.

Aqui, foi possível notar um fato interessante. O segundo grupo de intervenção tinha maior interesse na prática, mesmo fora das aulas da pesquisa. Após algumas aulas, os voluntários afirmaram que se reuniam para praticar aquilo que eles tinham aprendido durante as aulas. Além disso, alguns alunos, após o término da pesquisa, procuraram academias para continuação da prática.

Sobre os aspectos negativos foi citado o tempo curto das aulas e da intervenção em si. Muitos trouxeram esses aspectos em todos os questionários, e até mesmo durante as aulas.

“(…) Novamente, quero dizer que o tempo é bastante curto e limita as possibilidades. Apesar de que as iniciativas e atividades apresentadas são sempre satisfatórias e evidenciam o comprometimento com a pesquisa. Por isso, acredito que a proposta de um projeto de extensão envolvendo o Taekwondo seria ótima (...)” (F).

“Acho que o tempo da aula poderia ser maior, pois com o tempo utilizado para alongamento e aquecimento o tempo de prática fica muito restrito” (I).

“As aulas de Taekwondo ministradas pela graduanda Elizabeth estão sendo de grande valia para mim, no quanto aprender alguma forma de luta (no caso, o Taekwondo). Só que, sinto que os números de aulas são muito pouco para cumprir a demanda

de ensinar a modalidade para leigos, termina-se passando pelos fundamentos de forma sucinta e com pouca prática, principalmente para correção dos movimentos” (W).

E ainda existiu uma categoria que foi citada tanto no aspecto positivo quando no negativo: o método da intervenção. Pelo lado positivo, foi citada a forma como as aulas estavam sendo ministradas, e o interesse do voluntário pela ultima unidade da intervenção: F:

“Desde já quero dizer que fazer parte dessa pesquisa tem sido gratificante. Estou gostando muito da forma como as aulas estão sendo dadas e as técnicas ensinadas. O último bloco, em especial, me conquistou. Embora, como dito anteriormente eu tenha encontrado algumas dificuldades na execução correta de alguns chutes”.

Negativamente, em relação ao método, o voluntário T comenta a respeito de sua aprendizagem em relação ao método. Sobre os golpes não serem realizados com veracidade, encostando realmente no adversário:

*“Espero uma aula de luta que vale todos os golpes aprendidos até hoje **de verdade**, com a proteção se possível e gostaria de aprender mais defesa também que acho importante com a **técnica correta** e socos, no mesmo ritmo dos chutes” (grifos nossos).*

Frente ao exposto, acreditamos que não ficaram claros a esse voluntário (T) os reais objetivos da pesquisa. Suas respostas apresentaram as palavras “técnica correta” diversas vezes. O intuito, como já dito, foi o de apresentar aos voluntários diversas técnicas existentes em cada movimento do *Taekwondo*, e não apenas uma técnica considerada como a “correta”. Isso pode ter ocorrido, devido ao interesse do voluntário pela parte competitiva da modalidade, desejando assim, aprender as técnicas mais utilizadas pelos competidores, bem como poder lutar, como dito em suas palavras “de verdade”, utilizando protetores com as mesmas regras utilizadas em lutas oficiais.

O terceiro questionário, realizado após a última aula, esteve relacionado aos aspectos da proposta de ensino como um todo e ainda sua relação com qualidade de vida, saúde e lazer. Assim, os voluntários responderam às seguintes questões: 1) Sua expectativa com a participação no projeto foi atendida? 2) Liste e comente os pontos positivos. 3) Liste e comente os pontos, que em sua opinião, podem ser melhorados. 4)

Você acredita que a prática do *Taekwondo*, conforme desenvolvida nessa pesquisa, possa ser opção de lazer? Por quê? 5) Você acredita que a prática do *Taekwondo*, conforme desenvolvida nessa pesquisa, possa promover a saúde e ser instrumento de melhoria da qualidade de vida? Por quê?

Em relação à questão 1, todos os voluntários responderam que suas expectativas foram atendidas. As respostas se assemelharam muito com os motivos pelos quais eles se interessaram em participar da pesquisa, como: conhecimento e aprendizagem do *Taekwondo* e pelos possíveis benefícios que a sua prática poderia trazer. Dessa forma, surgiram as seguintes respostas:

“Considerando-se os objetivos do projeto, nesse primeiro momento, desenvolvimento de uma proposta de ensino; acredito que sim, minhas expectativas foram atendidas. Pois, aprendi conceitos básicos da prática do Taekwondo, como: chutes, golpes, princípios, juramento” (F).

“Sim. Gostei muito do projeto e descobri um grande interesse pelo Taekwondo (eu nunca havia praticado)” (I).

“Minha expectativa foi atendida e superada, fiquei muito feliz com a atuação da professora e participaria se houvesse continuidade” (A).

“Sim. Acredito que devido ao projeto eu encontrei no Taekwondo uma opção de promoção de saúde que se encaixa perfeitamente a mim. Achei que as aulas foram ministradas de forma muito didáticas e a aluna estava muito apta para o que ela propôs no projeto. O balanço final é muito positivo e acredito que as minhas expectativas foram até superadas em relação ao projeto” (J).

Esta última resposta se encaixa também na última pergunta realizada sobre qualidade de vida, saúde e lazer. Na qual o voluntário cita a promoção de saúde encontrada no *Taekwondo*.

Entretanto, um voluntário, apesar de ter respondido que suas expectativas foram atendidas, apresentou uma ressalva: *“[...] em relação a pratica só acho que ficou devendo um pouco de físico, porém em técnica acredito ter atendido minhas expectativas”*. (T)

Este foi o mesmo voluntário que sugeriu, no questionário anterior, que gostaria de aprender a técnica correta dos golpes. Já neste questionário, o mesmo cita que em termos de técnica as expectativas dele foram atendidas. Em nosso entendimento, surge aqui uma contradição e/ou confusão nas respostas do voluntário. Uma hipótese que levantamos para essa contradição pode estar relacionada com a mudança de opinião do voluntário T em relação à pesquisa. Ou, ainda, pelo fato das últimas aulas terem enfatizado o *Taekwondo* competitivo e, assim, ter contemplado o que ele desejava buscar. Entretanto, essas duas hipóteses não podem ser mais bem detalhadas, até porque não previmos contradições dessa natureza. O que podemos afirmar, diante do exposto, é que, no mínimo, as suas pretensões de aprendizagem em relação à técnica foram sanadas. No que se refere à parte física, esta foi trabalhada em apenas em uma aula com maior intensidade, isso porque o intuito era dar mais atenção aos aspectos específicos do *Taekwondo*, e não desenvolver aptidão física nos alunos.

Em relação aos pontos positivos das aulas e da pesquisa em geral, os voluntários citaram o/a:

- Conteúdo;
- Método;
- Respeito à diversidade;
- Oportunidade;
- Pertencimento;
- Desenvolvimento pessoal;

Na primeira categoria, sobre o conteúdo, foram englobados os aspectos de uma apresentação de uma maneira abrangente do *Taekwondo*, a aprendizagem dos conceitos e princípios básicos da modalidade, o desenvolvimento de golpes como chutes e socos e ainda os vídeos escolhidos e assistidos na aula teórica. Dentre esses aspectos, podemos citar as respostas de:

“Aprender fazer alongamentos preparatórios para a prática do Taekwondo. Compreender conceitos e princípios básicos do Taekwondo. Desenvolver golpes e socos” (F).

“Apresentação do esporte: a maneira como foram formados os blocos permitiu que conhecêssemos o Taekwondo de forma bastante abrangente” (I).

Em relação à categoria método, os voluntários mencionaram como pontos positivos: a relação professor aluno, a organização das aulas e do conhecimento, e a paciência e boa didática nas aulas. Podendo ser mencionadas as respostas de:

“A forma de passar as regras, era bem clara e explícita” (W).

“A paciência e boa didática da professora/aluna; o local; os horários das aulas; as formas como elas eram ministradas [...]” (J).

“Atenção da mestra durante as aulas, ser pontual e organização da aula” (G).

Segundo o voluntário W, o respeito à diversidade também foi percebido como um ponto positivo da intervenção. Para ele, houve o estímulo a vivenciar movimentos de acordo com o potencial de cada um, e não como uma regra de que todos devem fazer igual, respeitando, assim, os voluntários individualmente.

O voluntário I viu nessa intervenção a oportunidade de começar uma prática de atividade física: *“[...] o projeto trouxe a oportunidade de eu começar uma atividade física, melhorando minha disposição e empenho em outras atividades”*. Este aspecto também é mencionado por outros voluntários no primeiro questionário, quando perguntado o porquê do voluntário ter se interessado em participar da pesquisa.

A categoria de pertencimento está relacionada à formação de amizades dentro de um grupo. Como mencionado por L: *“O grupo ficou unido, com vontade de continuar na prática da luta”*. E ainda por LN: *“A dinâmica que o Taekwondo oferece para um determinado grupo de pessoas é muito boa no sentido de interação e integração”*. Apesar dos voluntários estudarem nos mesmos locais, muitas vezes por horários diferentes de cada curso e de cada ano alguns deles ainda não se conheciam e passaram a se conhecerem dentro das aulas, continuando um vínculo mesmo após o término da intervenção.

A última categoria foi denominada de desenvolvimento pessoal, desenvolvimento este, que os voluntários encontraram ao longo da pesquisa. Foram citados alguns benefícios que a prática trouxe como: sensação de bem estar, melhora do condicionamento físico e consciência corporal. Como visto na resposta de D:

*“Melhor **condicionamento físico**, aprendizado de uma nova arte, de suas regras de combate, assim como nome dos chutes e os chutes em si, formação de novas amizades, **bem-estar mental**”*

*após a realização da arte marcial e um maior desenvolvimento da **consciência corporal***” (grifos nossos).

Para L a prática também aumentou o seu condicionamento físico. Na resposta de A, foi citado: “*Sensação de bem-estar após as aulas*”. E ainda para AC que relata: “*quando estava frequentando as aulas me sentia muito bem, mais disposta, mais disciplinada. Sempre treinava os chutes e golpes aprendidos nas aulas. Uma coisa que adorava também era a hora dos alongamentos, que me fazia muito bem.*”

Em relação aos pontos negativos, obtivemos às seguintes categorias:

- Tempo;
- Infraestrutura, e;
- Conteúdo.

Para alguns voluntários, tanto o tempo da intervenção quanto a duração das aulas era limitado, o que diminuía a possibilidade de trabalhar outros aspectos do *Taekwondo*, que foram apresentados na segunda categoria, do método. Podemos ver na resposta de D:

“Poderia ter tido uma carga horária maior, superior a 1h, para que pudesse ter a parte do treino físico mais intenso somado a mais sobre filosofia da arte marcial. No entanto, entende-se que devido a ser 1h, realmente houve que se fazer escolhas, como reduzir esses itens nas aulas”.

Ainda em relação a esta categoria, ao longo de todos os questionários a questão do tempo esteve presente. Todos os voluntários desejaram que as aulas tivessem uma duração maior, pois assim teria um melhor desenvolvimento e aprimoramento do que foi ensinado, o que também fazemos coro. Entretanto, a proposta consistiu em desenvolver um processo de ensino no qual o participante tivesse um conhecimento amplo sobre o *Taekwondo* e não um aprimoramento no sentido da especialidade nesta modalidade. Contudo, compreendemos que esta proposta pode ser desenvolvida em um número maior de aulas, restando ao professor adequar o tempo à intervenção. Ou seja, em cada unidade didática trabalhada (Diagnóstico, Técnico-Tática, Tático-Técnica e *Taekwondo* Competitivo) podem ser propostas quantas aulas forem necessárias para que o aluno apreenda a totalidade de conhecimentos que envolva a modalidade. Em nosso entendimento, uma intervenção com 16 aulas com 1h de duração é o mínimo a ser desenvolvido.

Outra reclamação constante que acontecia durante as aulas era do *Dojan*, a sala possuía placas de borracha, mas sem o encaixe entre elas, além de não ter placas suficientes para preencher toda a sala. Com isso, elas se desgrudavam durante alguns movimentos mais intensos. Além disso, um dos voluntários citou também a falta de capacete durante as aulas. N: *“Necessidade dos capacetes para uma maior proteção dos participantes, a falta do capacete algumas vezes me deixou com medo de realizar golpes, sabendo que se eu errasse poderia acabar machucando o outro participante”*.

Em relação ao *Dojan*, as placas soltas de fato atrapalhavam em alguns momentos. Para a prática do *Taekwondo*, é desejável um lugar emborrachado, pois a prática é realizada descalça, assim o piso apropriado amorteceria os impactos. Contudo, é possível a realização da prática em locais em que não possuem esse piso específico, sendo realizado diretamente no chão. Como solução ao problema do impacto, seria aconselhável o uso de calçados esportivos. Mostrando-se assim possível a prática da modalidade em diferentes ambientes, sendo no mínimo um ambiente sem instabilidade e que não promova, assim, o risco de quedas e torções.

A outra reclamação feita foi em relação ao capacete, que neste primeiro momento não era essencial para a prática, pois o contato, principalmente na cabeça era inexistente. Mas concordamos que o uso do capacete daria uma segurança a mais para os voluntários explorarem mais os chutes em alturas mais altas e de maior aproximação.

O último aspecto negativo citado pelos alunos esteve relacionado aos conteúdos. Para T e D poderia ter uma abordagem maior em relação ao treinamento físico. Acreditamos que por ser uma prática de atividade física, alguns voluntários buscam uma melhora em desempenho, principalmente em relações a aptidões físicas, mas que em nosso ponto de vista não era o intuito principal da intervenção em sua construção. Ainda sobre os conteúdos, foi sugerido pela voluntária AC, que as aulas pudessem ter mais atividades de combates simulados:

*“Eu não tenho muito do que me queixar, acho que deve haver melhora da minha parte. Por causa da timidez, talvez eu não tenha dado tudo de mim nos treinos. Mas uma coisa que acho que poderia ser adicionado são **mais lutas** nos treinos”* (grifos nossos).

Este ponto citado foi interessante, pois em todas as aulas as lutas estavam presentes. Assim como nos esportes coletivos os jogos são a parte mais requisitadas pelos alunos, com as lutas, no caso do *Taekwondo*, também são. Concordamos com a

importância dessa vivência dentro da modalidade, mas também é possível explorá-la de outras formas, utilizando os combates dentro de exercícios da aula.

No que diz respeito à relação entre a prática do *Taekwondo* e os aspectos de lazer, saúde e qualidade de vida, todos os voluntários acreditaram haver tais relações.

Em relação ao lazer, surgiram 3 (três) categorias de respostas, a saber:

- Acessibilidade;
- Sociabilidade e pertencimento, e;
- Benefícios orgânico-funcionais.

A acessibilidade para estes voluntários esteve relacionada tanto a oportunidade deles praticarem uma atividade física, quanto a possibilidade desta prática ter sido realizado por um grupo heterogêneo.

“[...] os conceitos básicos foram apresentados de forma técnica, entretanto prazerosa e acessível. De modo que isso promove e desperta o interesse no aluno como uma prática interessante, séria e desafiadora” (F).

“Acredito também que a forma que foi passada pode ser considerada uma prática de lazer que consegue atingir diversas faixas etárias, desde crianças até idosos, porém respeitando sempre as limitações de cada grupo” (W).

Outro aspecto citado dentro desta categoria esteve ligado ao pressuposto de que não existe apenas uma técnica para os diversos movimentos realizados no *Taekwondo*. Tal premissa surgiu nas respostas de:

“[...] não havia exigência [nas aulas] no sentido de uma perfeição dos movimentos, mas sim de desenvolvê-los dentro dos limites de cada pessoa e o aprendizado das técnicas se deu de maneira descontraída” (A).

“[...] não houve uma pressão para se aprender os movimentos, exemplo como intuito de trocar de faixa, fazer os movimentos o mais correto e espelhado do professor – até porque a professora ensinava e deixava cada um fazer por si só, corrigindo apenas o posicionamento, mas sem exigência de perfeição” (W).

“[...] a didática com que se ensinou o Taekwondo foi bastante acessível até para aqueles que nunca tinham tido contato com essa arte marcial” (N).

É interessante notar que os voluntários identificaram dentro das aulas e da intervenção em si o eixo principal considerados na construção da proposta: a diversidade humana. Isso pode ser considerado uma prática de lazer para aqueles que desejem se envolver com a modalidade, independente das experiências prévias que a pessoa possa trazer consigo e dos objetivos que ela alcança com aquela prática.

Nas aulas houve a tentativa de explorar ao máximo as diversas técnicas presentes em cada movimento específico do *Taekwondo*, porém, mais na direção do desenvolvimento e trabalho com os gestos técnicos (uma das fases de aprendizagem proposta no Modelo Pendular de Daolio, 2002, p.99-104) do que a simples repetição de movimentos executados pela professora. Assim, como W mesmo menciona, a pressão para se aprender os movimentos era inexistente e distante do modelo de intervenção tradicional de uma modalidade esportiva, o que permitiu e fomentou o trabalho com um grupo heterogêneo.

Dentro da categoria de sociabilidade e pertencimento, alguns voluntários citaram que a formação de amizades e se sentir pertencido a um grupo também promoveu lazer a eles.

“É um esporte que pode ser praticado em grupos, traz um bem estar físico e mental e assim como todo esporte, possibilita a formação como também fortalecimento de amizades entre aqueles que praticam, e é um esporte que além de tudo, você também aprende com o outro, tanto quanto com a pessoa que te ensina, o mestre, como os colegas praticantes, através da visualização de ataques, visto que alguns deles, você precisa ver diversas vezes, até finalmente entender como se executa” (D).

Ainda nessa mesma categoria, a voluntária I também mencionou a troca de experiências existente entre as pessoas do grupo. Exemplo disso foi o fato de todos os voluntários terem formado grupos em rede sociais com o intuito de marcarem encontros e realizarem discussões sobre assuntos relacionados ao *Taekwondo*. Ou seja, a intervenção possibilitou a ampliação das redes de relações sociais para além de um grupo que compartilhava aulas de determinada modalidade. A nosso ver, atitudes como essa estão ligadas ao lazer dos participantes, pois, de acordo com Bacheladenski e Matiello Júnior (2010), um dos 5 grupos de interesse do lazer diz respeito às atividades sociais. Para os autores, as atividades sociais “[...] favorecem a formação das coletividades e os relacionamentos interpessoais” (p. 2572).

Ainda em relação ao lazer, alguns voluntários relacionaram a prática do *Taekwondo* com os benefícios orgânicos funcionais que ela proporcionou, como as melhorias de saúde citadas pelo voluntário N: “[...] *dores nas costas acabaram sendo diminuídas e um bem estar maior foi conseguido após o começo da realização dessas atividades*”. Para L, que considera a prática como uma válvula de escape do stress do dia a dia, participar das atividades desenvolvidas pela pesquisa era “[...] *muito relaxante [...] é como se “descarregasse” o estresse do dia a dia com os chutes*”.

Entretanto, apesar dessas respostas serem dadas quando os voluntários foram questionados sobre o lazer, compreendemos que se trata de um entendimento limitante dos voluntários. De acordo com Bacheladenski e Matiello Júnior (2010), a visão do lazer associada à prevenção de doenças ou o combate ao sedentarismo carece de engajamento político. Este seria responsável não só por proporcionar redução de estresse ou de dores no corpo, conforme respostas de N e L, mas, para, além disso, possibilitar a emancipação humana. O que permitiria, segundo os autores, orientar a problematização do ensino esportivo “[...] para a apuração do sentir, pensar e agir da população para a construção de uma sociedade fundada na solidariedade [...]” (p. 2577).

No aspecto da qualidade de vida, surgiram 6 (seis) categorias:

- Benefícios trazidos pela prática;
- Aumentar o círculo social;
- Aumentar a auto estima;
- Prevenir doenças e prevenir e diminuir dores, e;
- Acessibilidade.

Estão entre os benefícios citados: diminuição do sedentarismo, manutenção do equilíbrio físico e mental, diminuição do estresse e aumento do relaxamento, percepção corporal, sensação de bem estar e disposição. Esses aspectos podem ser evidenciados nas respostas abaixo:

“[...] *desde a preparação física através de alongamentos, até o desenvolvimento dos golpes é uma forma de diminuir o sedentarismo, aprender a manter equilíbrio físico e mental, extravasar o estresse e tensão cotidianos e, posteriormente, relaxar através de alongamentos de finalização*” (F).

“[...] Taekwondo é um esporte, uma atividade física que é primordial para saúde, além de ser uma modalidade de luta que, em minha opinião, é desestressante” (G).

“[...] melhora o condicionamento físico, a percepção corporal, estimula a estratégia de luta, melhora o reflexo. Entre outros” (L).

“[...] porque como falado anteriormente, a pesquisa que foi realizada em dois dias da semana durante três meses já conseguiu demonstrar efeitos positivos, como a sensação de bem estar que permanece após a atividade física, a diminuição de dores nas costas devido aos exercícios e alongamentos que auxiliam na postura corporal e diversos outros exercícios que podem auxiliar com relação à manutenção da saúde e prevenção de dores corporais” (N).

Apesar da dificuldade de conceituar qualidade de vida, por ser um termo polissêmico, encontramos em Deive (2002) uma definição que, a nosso ver, abarca e resume a complexidade dessa discussão. Para o autor, o termo qualidade de vida está relacionado à busca das pessoas por uma melhor forma de se viver, bem como sua manutenção. Nesse sentido, apesar da crítica feita anteriormente no que se refere ao lazer, entendemos que o *Taekwondo*, conforme desenvolvido nesta proposta, relacionado aos benefícios orgânico-funcionais relatados pelos alunos, pode ser entendido como possibilidade de contribuição com a qualidade de vida dos participantes. Os benefícios relatados por eles são um dos fatores que os levaram a relacionarem a prática do *Taekwondo* com o aspecto de qualidade de vida.

Ainda dentro desses aspectos, podemos falar da categoria de prevenção de doenças e diminuição e prevenção de dores, vistas também como benefícios pelos voluntários:

“[...] conforme já relatado, ele [o Taekwondo] trouxe um bem estar físico e psíquico, possibilita formação de novos vínculos, ampliando o círculo social, podendo aumentar a autoestima daquele que pratica, assim como sentimento de segurança, e como todo esporte, prevenir doenças como cardíaca, hipertensão e outras” (D).

“[...] [o Taekwondo] promove a melhoria da qualidade de vida durante sua prática, não só fisicamente, mas mentalmente, ajudando no bem estar e na integração social entre os praticantes, respeitando o próximo e ensinando a arte não como uma arma, mas como uma filosofia” (LN).

Além dos aspectos benéficos citados em categorias anteriores, esses dois voluntários trazem novos aspectos: o círculo social formado e a integração social entre os praticantes, envolvendo a filosofia ligada ao *Taekwondo*. Assim como encontrado na questão do lazer, a sociabilidade para estes voluntários também pode ser considerado com um fator que promova melhoria da qualidade de vida.

Em relação à acessibilidade, novamente surgiu a questão do respeito à diversidade humana. O voluntário I afirmou que a prática proposta nessa intervenção respeitou os limites de cada um e permitiu a troca de experiências entre os voluntários: *“O projeto foi realizado respeitando os limites de cada um, e permitindo a troca entre pessoas com diferentes níveis de conhecimento do esporte, e acho que isso é mais importante para uma qualidade de vida”.*

Em um conceito ampliado de promoção de saúde, a aquisição de uma qualidade de vida, segundo Moretti *et al.* (2009), além de contemplar as condições básicas à sobrevivência, como acesso a educação, saúde, alimentação, trabalho e moradia, deve contemplar outros fatores como conhecimento, experiências e participação social:

O termo qualidade de vida abrange outros significados e integra várias dimensões de conhecimento, experiências, valores individuais e coletivos e construção de sujeitos de direitos, sendo, portanto, uma construção social que se realiza dada uma base territorial, por meio da intersetorialidade e da participação social. Outros valores, como solidariedade, liberdade, inserção social e acesso à informação, preservação e proteção do ecossistema, políticas de desenvolvimento econômico social sustentável, também devem ser considerados (MORETTI *et al.*, 2009, p.349).

Ainda nessa mesma perspectiva podemos citar a definição de saúde de Minayo (1992), na qual saúde é o resultado de um conjunto de aspectos de condição de vida, incluindo, por exemplo, alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. Nesse mesmo contexto, Palma, Estevão e Bagrichevsky (2003) afirmam que a saúde está relacionada com a experimentação do indivíduo em sua relação com a sociedade.

Diante de definições de tais autores, pode-se afirmar que esta intervenção proposta e desenvolvida, é uma possibilidade acessível de lazer, promoção de saúde e de melhoria de qualidade de vida.

É importante mencionar que dentro desta pesquisa, em momento algum as questões de diferenciação de gênero e a violência estiveram presentes. Esses aspectos ainda são encontrados no contexto das modalidades de luta. Ambas, podendo ser explicadas devido aos estereótipos presentes no senso comum e ao processo histórico das lutas. Segundo Hausen (2004), as lutas e artes marciais foram criadas como instrumento de guerra para defesa de território. Mas de acordo com o mesmo autor, é necessário revisão, atualização e associação das lutas “à pedagogia e às teorias do desenvolvimento contemporâneo, tornando-as ainda mais eficazes como recurso educacional [...]” (p.13).

Em relação à diferenciação de gênero, os autores Ferretti e Knijnik (2007) afirmam que: “É difícil encontrar algum setor da atividade humana que não tenha sido genereficado [...]” (p.57). Novamente, o processo histórico está presente, pois durante milhares de anos a mulher era proibida de participar de esportes, e vista como masculinizada quando se praticava modalidades de luta.

Atualmente, esses conceitos vêm sendo mudados, sendo importante uma desmistificação desses conceitos criados popularmente. Dentro desta intervenção, ambas as questões não estiveram presentes, mostrando assim, outra característica de acessibilidade da proposta de ensino e da intervenção.

Em suma, diante do exposto, acreditamos que as respostas apresentadas pelos voluntários demonstram a possibilidade da prática de *Taekwondo* em sua interrelação com a saúde, independentemente do motivo que os trouxeram à prática e experiências anteriores. Para Gomes (2008), as manifestações de luta se relacionam com a filosofia, tradições, exercício físico, lazer, alto rendimento, dependendo da razão pela qual os personagens se inserem na prática. Dentre desse conjunto de fatores, pode ser por isso que segundo os voluntários, a experiência em vivenciar a prática do *Taekwondo*, aumentaria a qualidade de vida e saúde, e seria considerada uma possibilidade de lazer.

5. CONCLUSÃO

Esta pesquisa se desenvolveu com o intuito de elaborar uma proposta de ensino de Taekwondo que considerasse a diversidade humana. Também objetivamos compreender as possibilidades didático-pedagógicas do ensino do *Taekwondo* no que se refere à intervenção em saúde e, ainda, analisar a possível relação da prática do *Taekwondo* como tempo e espaço de lazer, saúde e qualidade de vida.

Frente ao exposto, concluímos que a proposta de ensino se mostrou possível de ser realizada com um grupo heterogêneo, tanto em diversidade de experiências, como de expectativas que os alunos possam ter, promovendo conhecimento e vivência dos conteúdos do *Taekwondo*. Consequentemente, as possibilidades didático-pedagógicas do ensino do *Taekwondo* estiveram próximas dos pressupostos de Gomes *et al.* (2010) e Daolio (2000), os quais defendem processos de ensino-aprendizagem do esporte mais amplos do que os modelos tradicionais, centrados na aquisição de técnicas específicas das modalidades. Assim, compreendemos que se trata de uma proposta possível de ser desenvolvida em quaisquer contextos de intervenção, inclusive em unidades de saúde. Isso porque, mesmo com limites estruturais (local e equipamentos) a proposta pode ser desenvolvida com um ótimo nível de satisfação por parte dos voluntários. Assim, entendemos ser uma proposta que não impactaria em custos (financeiros) elevados para os sistemas de saúde, podendo ser desenvolvido, inclusive, em parcerias com espaços disponíveis nas diversas comunidades.

No que se refere à relação da prática do *Taekwondo* como tempo e espaço de lazer, saúde e qualidade de vida, entendemos que a proposta teve íntima relação com esses temas. Isso porque, os fatores citados pelos voluntários (benefícios orgânico-funcionais, acessibilidade, pertencimento, ampliação de relações sociais, sociabilidade, dentre outros) possuem relação direta ou indireta com o tripé investigado (lazer, saúde e qualidade de vida).

Vale ressaltar que a proposta e sua intervenção dentro dos grupos de voluntários também tiveram alguns limites. O mais citado pelos mesmos foi a questão do tempo reduzido para o desenvolvimento da proposta que, assim como explicitado anteriormente, pode ser adaptado de acordo com o tempo disponível para o desenvolvimento da intervenção, bem como dos participantes envolvidos, cabendo ao professor os ajustes necessários.

Dessa forma, é importante mencionar a necessidade de um maior conhecimento destas práticas corporais. Um dos fatores fundamentais para isso é a sua tematização na formação profissional em Educação Física. Ainda é pequena a carga horária destinada ao conhecimento das lutas nos cursos de graduação em Educação Física, inclusive na própria UNIFESP-BS, o que diminui a possibilidade de intervenção dos egressos com essa prática corporal.

Assim, torna-se necessária a realização de mais pesquisas dessa natureza, a fim de novas descobertas e possibilidades de futuras intervenções.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, F. Q.; MORAES, C. E. A.; OLIVEIRA, S. T. Tornando-se lutador(a): a forja identitária entre praticantes de Mixed Martial Arts (MMA) em academias da cidade de Vila Velha (ES). **Fazendo Gênero 8 - Corpo, Violência e Poder**, Florianópolis, 2008.

BAYER, C. **O ensino dos desportos colectivos**. Lisboa: Dinalivro, 1994.

BACHELADENSKI, M. S.; MATIELLO JÚNIOR, E. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.5, p.2569-2579, 2009.

BENTO, J. O.; GARCIA, R.; GRAÇA, A. **Contextos da pedagogia do desporto: perspectivas e problemáticas**. Lisboa: Livros Horizonte, 1999.

BRACHT, V. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução**. Vitória: UFES/CEFED, 1997.

DAOLIO, J. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos - modelo pendular a partir das idéias de Claude Bayer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.4, p.99-104, out., 2002.

DAOLIO, J.; VELOZO, E. L. A técnica esportiva como construção cultural: implicações para a pedagogia do esporte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.11, n.1, p.9-16, jan./jul., 2008.

DEVIDE, F. P. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. **Movimento**, Porto Alegre, v.8, n.2, p.77-84, mai./ago., 2002.

DUARTE, O. **História dos Esportes**. 4.ed., São Paulo: Senac, 2004.

FARIA, E. L. O esporte nas aulas de educação física. **Presença Pedagógica**. Belo Horizonte, v.7, n.41, p.19-31, set./out., 2001.

FERRETTI, M. A. C.; KNIJNIK, J. D. Mulheres podem praticar lutas? Um estudo sobre as representações sociais de lutadoras universitárias. **Movimento**, Porto Alegre, v.13, n.01, p.57-80, jan./abr., 2007.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: A. GRAÇA, A; OLIVEIRA, J. Oliveira (Eds.). **O ensino dos jogos desportivos**. 2.ed. Porto: Universidade do Porto, 1995.

GOMES, M. S. P. *et al.* Ensino das Lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento**, Porto Alegre, v.16, n.2, p.207-227, abr./jun., 2010.

GOMES, M. S. P. Procedimentos Pedagógicos para o Ensino das Lutas: Contexto e possibilidades. 2008. 119p. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

HAUSEN, I. T. Taekwondo Pedagógico: O resgate da arte marcial formativa como recurso de apoio educacional infanto-juvenil em ambiente escolar. In: **Artes Marciais nas Escolas**. Escola de Artes Marcias Hodory, Rio de Janeiro, 2004.

KIM, Y. J.; SILVA, E. **Arte Marcial Coreana Taekwondo**. São Paulo: Thirê, 2000.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

LEE, S.M.; RICKE, G. **Official Taekwondo: Training Manual**. Toronto: Sterling, 1999.

MARTA, F. E. F. Taekwon "do": os caminhos de sua história no estado de São Paulo. **Conexões**, Campinas, v. 0, n.4, p.151-162, 2000.

MAUSS, M. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MINAYO, M. C. S. **A saúde em estado de choque**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1992.

MINAYO, M. C. S. (org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 9.ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

MORETTI, A. C.; ALMEIDA, V.; WESTPHAL, M. F. BÓGUS, C.M. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde Soc. São Paulo**, v.18, n.2, p.346-354, 2009.

NAKAMURA, A. M. **Taekwondo sentidos e significados: proposta de resgate da arte marcial no aspecto educacional**. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

OLIVEIRA, R. C. **Educação física, escola e cultura: o enredo das diferenças**. 2006. 101f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

OLIVEIRA, R.C. **Na “periferia” da quadra: Educação Física, cultura e sociabilidade na escola**. 2010. 201f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

OLIVEIRA, S. A. **Reinventando o esporte: possibilidades da prática pedagógica**. Campinas: Autores Associados, 2001.

PAES, R. R. Esporte competitivo e esporte espetáculo. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno esportivo e o terceiro milênio**. Piracicaba: Unimep, 2000. p. 33-39.

PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Org.). **A saúde em debate na educação física**. Blumenau: Edibes, 2003. p. 15-31.

PIMENTA, T. A constituição de um sub campo do esporte: o caso do Taekwondo. 2007. 229 f. Tese (Mestrado em Sociologia). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.

SOARES, C.L. *et al.* **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA, A.S. Educação física escolar e a prática esportiva: repensando a técnica. In: DAOLIO, J. (coord.). **Educação física escolar: olhares a partir da cultura**. Campinas: Autores Associados, 2010. p.121-136.

TUBINO, M. J. G. **O que é Esporte**. 3.ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

VAGO, T.M. O “esporte na escola” e o “esporte da escola”: da negação radical para uma relação de tensão permanente – um diálogo com Valter Bracht. **Movimento**, Porto Alegre, v.3, n.5, p.4-17, set., 1996.

ANEXO

Anexo 1 – Parecer do Comitê de Ética



Universidade Federal de São Paulo
Escola Paulista de Medicina

Comitê de Ética em Pesquisa
Hospital São Paulo

São Paulo, 9 de setembro de 2011
CEP Nº: 1288/11

Ilmo(a) Sr(a)

Pesquisador(a): ROGÉRIO CRUZ DE OLIVEIRA

Disciplina/Departamento: CIÊNCIAS DA SAÚDE/Educação Física/Baixada Santista

Pesquisadores associados: ELIZABETH RODRIGUES DE ANDRADE (Aluna)

**Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa da
Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo**

TÍTULO DO ESTUDO: Pedagogia do esporte e Taekwondo: desenvolvimento de uma proposta de ensino :

CARACTERÍSTICA PRINCIPAL DO ESTUDO: Pesquisa qualitativa

RISCOS ADICIONAIS PARA O PACIENTE: Risco mínimo, nenhum procedimento invasivo

OBJETIVO DO ESTUDO: Desenvolver uma proposta de ensino do Taekwondo calcado nos princípios da pedagogia do esporte

RESUMO: Serão selecionados 40 voluntários de ambos os sexos, com idade entre 18 a 70 anos, com ou sem experiências em lutas, ou com ou sem experiência na prática de Taekwondo. que participarão de aulas teóricas e práticas da referida modalidade de Taekwondo. Os mesmos também responderão um questionário com questões sobre os aspectos do lazer, saúde e qualidade de vida que possivelmente estarão associados à prática do Taekwondo. Desta forma, pretende-se desenvolver uma proposta de ensino que seja mais ampla do que a perspectiva tradicional de ensino do esporte, centrada na repetição de gestos técnicos.

MATERIAL E MÉTODO: Descritos os procedimentos e apresentadas as questões que serão aplicadas aos voluntários

TCLE: Apresentado adequadamente

DETALHAMENTO FINANCEIRO: Sem financiamento específico

CRONOGRAMA DO ESTUDO: 12 meses

PRIMEIROS RELATÓRIOS PARCIAIS PREVISTOS PARA : 3/9/2012 e 29/8/2013

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo ANALISOU e APROVOU o projeto de pesquisa referenciado.

1. Comunicar toda e qualquer alteração do projeto e termo de consentimento livre e esclarecido. Nestas circunstâncias a inclusão de pacientes deve ser temporariamente interrompida até a resposta do Comitê, após análise das mudanças propostas.
2. Comunicar imediatamente ao Comitê qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento do estudo.
3. Os dados individuais de todas as etapas da pesquisa devem ser mantidos em local seguro por 5 anos para possível auditoria dos órgãos competentes.

Atenciosamente,

Prof. Dr. José Osmar Medina Pestana
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da
Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo

APÊNDICES

Apêndice 1 – Cartaz informativo

PEDAGOGIA DO ESPORTE E *TAEKWONDO*: desenvolvimento de uma proposta de ensino

Haverá seleção de voluntários para participação na pesquisa acima referida.

Faixa etária: 18 a 70 anos

Requisito: aluno, professor, técnico-administrativo, técnico em assuntos educacionais e demais funcionários da UNIFESP – Baixada Santista

Perfil:

- desejo de praticar o *taekwondo*.

Não há necessidade de experiência na modalidade em questão.

Os interessados em participar da pesquisa favor comparecer no **Anfiteatro da Unidade II da Unifesp – Baixada Santista (Ponta da Praia) no dia 20/09/2011 às 18:30hs** para maiores esclarecimentos.

Contato: Prof. Rogério Cruz de Oliveira
(rogerio.unifesp@gmail.com)

Graduanda Elizabeth Rodrigues de Andrade
(beth.tkd@hotmail.com)

Apêndice 2 -Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Pedagogia do esporte e *Taekwondo*: Desenvolvimento de uma proposta de ensino.

Essas informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária neste estudo, que visa desenvolver uma proposta de ensino do *Taekwondo* baseado nos princípios da pedagogia do esporte. Outros objetivos são: compreender as possibilidades didático-pedagógica do ensino do *Taekwondo* e analisar a possível relação da prática do *Taekwondo* com o lazer, a saúde e a qualidade de vida.

A pesquisa será desenvolvida com 40 voluntários de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 70 anos, com ou sem experiência em lutas e com ou sem experiência na prática do *Taekwondo*. Os mesmos poderão ser professores, alunos, técnicos administrativos, técnicos em assuntos educacionais e demais funcionários da Universidade Federal de São Paulo – *Campus* Baixada Santista (UNIFESP-CBS). A proposta de ensino será desenvolvida em 32 aulas: 16 aulas a serem ministradas no segundo semestre de 2011 (1º módulo - outubro, novembro e dezembro) e 16 aulas no primeiro semestre de 2012 (2º módulo - fevereiro, março e abril), com turmas diferentes. As mesmas terão duração de 1 hora com frequência de duas vezes por semana. Durante as aulas serão realizadas atividades corporais relacionadas ao *taekwondo*, como chutes, socos e combates (simulados), além de análise de vídeos da modalidade em questão. O método a ser utilizado nas aulas, que é o foco desse estudo, privilegiará a interação cuidadosa e respeitosa entre os participantes. Para a realização das atividades corporais será utilizada a Sala de Múltiplo Uso do Laboratório Corpo e Arte da UNIFESP-CBS, situada no Clube de Regatas Saldanha da Gama, localizado à Avenida Alm. Saldanha da Gama n.44, Ponta da Praia, Santos-SP, CEP: 11030-400. Para as outras atividades da pesquisa será utilizada uma sala de aula da Unidade II da UNIFESP-CBS, situada à Avenida Alm. Saldanha da Gama n.89, Ponta da Praia, Santos-SP, CEP: 11030-400.

Os dados serão coletados por meio de observações sistematizadas registradas num diário de campo, bem como por meio de questionários a serem aplicados aos voluntários.

Você poderá sentir um leve desconforto ao longo de sua participação na pesquisa. Isso porque será inserido num contexto de atividade física que poderá

proporcionar cansaço durante e após as aulas. Apesar da proposta de ensino não prever atividades de alto desgaste físico, há o risco de pequenas lesões. Isso porque, qualquer prática corporal está sujeita a pequenos traumas articulares e musculares.

Entendemos que os benefícios relacionados à sua participação na pesquisa podem ser diversos, como por exemplo: o *taekwondo* como prática de promoção de saúde, como tempo e espaço de lazer, ou então como uma forma de melhorar a qualidade de vida. Entretanto, essas são hipóteses que buscaremos compreender ao longo do estudo e que não representam, neste momento, um real benefício.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O pesquisador responsável é o Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira, que pode ser encontrado no endereço Avenida Ana Costa 95, Vila Mathias, CEP: 11060-001 – Santos, São Paulo – Brasil. Telefone: (13) 3878-3763. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Rua Botucatu, 572 – 1º andar – cj 14, (11) 5571-1062, FAX: (11) 5539-7162 – E-mail: cepunifesp@epm.br

É garantida, a qualquer momento, a liberdade da retirada de consentimento e deixar de participar do estudo.

As informações obtidas serão analisadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgada a identificação de nenhum sujeito de pesquisa.

Você tem o direito de ser mantido atualizado sobre os resultados parciais da pesquisa.

Não há despesas pessoais em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

Em caso de algum acidente ou dano pessoal ocasionado pela sua participação na pesquisa, você será encaminhado ao atendimento médico de sua preferência ou na unidade de saúde mais próxima. Você será acompanhado pelo pesquisador responsável e pela graduanda Elizabeth Rodrigues de Andrade.

Há o compromisso do pesquisador de utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: “Pedagogia do esporte e *Taekwondo*: Desenvolvimento de uma proposta de ensino”.

Eu discuti com o Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira e com a graduanda Elizabeth Rodrigues de Andrade sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do mesmo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo.

Assinatura do sujeito de pesquisa

Data ____/____/____

Assinatura da testemunha

Data ____/____/____

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste paciente ou representante legal para a participação neste estudo.

Assinatura do responsável pelo estudo

Data ____/____/____

Apêndice 3 – Questionário 1ª aula

PROJETO: PEDAGOGIA DO ESPORTE E TAEKWONDO: DESENVOLVIMENTO DE UMA PROPOSTA DE ENSINO

Pesquisador responsável: Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira

Graduanda: Elizabeth Rodrigues de Andrade

Questionário – 1ª Aula

1. Você já teve alguma experiência com algum tipo de luta? Se sim, qual? Por quanto tempo praticou?

2. Você já conhece o *Taekwondo*?

3. O que você espera da sua participação nesta pesquisa?

4. Porque você se interessou em participar dessa pesquisa?

Apêndice 4 – Questionário 8ª aula**PROJETO: PEDAGOGIA DO ESPORTE E TAEKWONDO: DESENVOLVIMENTO DE
UMA PROPOSTA DE ENSINO**

Pesquisador responsável: Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira

Graduanda: Elizabeth Rodrigues de Andrade

Questionário – 8ª Aula

1. As atividades desenvolvidas no projeto até o momento têm atendido suas expectativas iniciais? Por quê?

2. O que você aprendeu até o momento?

3. Comentários.

1. Sua expectativa com a participação no projeto foi atendida?
2. Liste e comente os pontos positivos
3. Liste e comente os pontos, que em sua opinião, podem ser melhorados.
4. Você acredita que a prática do *Taekwondo*, conforme desenvolvida nessa pesquisa, possa ser opção de lazer? Por quê?
5. Você acredita que a prática do *Taekwondo*, conforme desenvolvida nessa pesquisa, possa promover a saúde e ser instrumento de melhoria da qualidade de vida? Por quê?